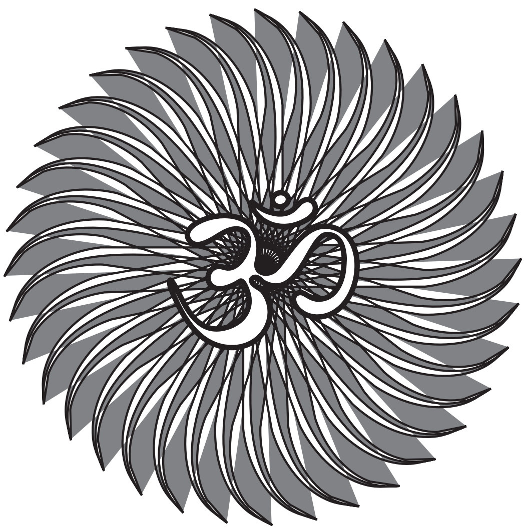
आधुनिक जीवनासाठी थोडक्यात गीताज्ञान व अध्यात्म



FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

आधुनिक जीवनासाठी
थोडक्यात गीताज्ञान
व अध्यात्म

आजकाल सगळेजण अध्यात्मपासून दूर राहतात कारण त्यांचा चुकिचा समज आहे की अध्यात्माने प्रापंचिक सुख संपते, माणुस निष्क्रिय होतो, हा विषय अवघड कालबाह्य, म्हाताऱ्या लोकांचा वा कंटाळवाणा आहे. पण अध्यात्म हे प्रगत व यशस्वी शास्त्र आहे हे आजकालचेच शास्त्रज्ञ मानतात. आधुनिक जगात ज्या समस्या झाल्या आहेत त्यातून फक्त अध्यात्मच मार्ग देवून वाचवू शकेल. स्वत:चा व ह्या विश्वाच्या मुळाचा शोध घेत शांती व त्यायोगे सर्वांगीण उन्नती आणि आरोग्य देणारे हे ज्ञान प्रत्येकाने घेणे गरजेचे आहे. ह्या शास्त्राचा वापर सर्वसामान्य जीवन जगताना करता येतो. वास्तविक अध्यात्म लहानपणापासूनच शिकायला हवे. नम्र व सकारात्मक विचारांची सवय जेवढी लवकर लागेल तेवढे चांगले. एका वेळी एकच काम व एकच विचार अश्या एकाग्रतेचा फायदा शेवटपर्यंत होतो.

सर्वसामान्यांना थोडक्यात समजेल एवढा अर्थ सोपा करतांना मूळ शब्दांचे, श्लोकांचे अर्थ थोडेसे वेगळे वाटतील पण त्यांचा मतितार्थ तोच आहे. अर्थातच अधिक अभ्यासासाठी वाचकांनी इतरत्र ज्ञान मिळविणे आवश्यक आहे. ह्या पुस्तकातील ज्ञान स्वत: उपयोगात आणून दुसऱ्यांना पण द्यावे हीच इच्छा.

(संकलक – kanchanvs@gmail.com)

•विजया दशमी, २१.१०.२००७

।। श्री गणेशाय नमः ।।

आधुनिक जीवनासाठी थोडक्यात गीताज्ञान व अध्यात्म

भगवंत श्रीकृष्णाने अर्जुनाला कुरूक्षेत्रात महाभारत युध्द (रविवार, १ आक्टोबर ५५६१ ई.स. ख्रिस्त पूर्व– काही गणितज्ञांच्या मते) सुरू होण्याअगोदर जो उपदेश केला त्याचा अनुवाद श्री. व्यासमुनींनी अनुष्टुप छंदात सातशे श्लोक लिहून केला. श्री आद्यशंकराचार्यांनी सांगितले आहे की श्रीमद्‌भगवतगीता हे सर्व वेद–उपनिषादांचे सार आहे. गीता किंवा त्यातील तत्वज्ञान हे अत्यंत प्राचीन आहे. भगवंताने कपिल मुनिंच्या अवतारात सांखयोग सांगितला तर ष्णावतारात कर्मयोग सांगितला, तशी काळाची गरज होती. पद्‌मपुराणातील ईश्वरगीता किंवा भागवतातील गीतेपेक्षा महाभारतातील श्रीमद्‌भगवतगीता आजच्या आधुनिक युगात सर्वोत्तम जीवनकला शिकवते.

पूर्वी सर्व पृथ्वीवर परिक्षीत महाराजांच्या काळापर्यंत एकच राज्य होते वैदिक शास्त्रानुसार त्याला इलावृत वर्ष असे नाव होते मग सम्राट भरताच्या वेळी ते भारत वर्ष असे झाले. नंतर येथील लोकांना हिंदू हे नाव दिले ते सिंधू नदीवरून. त्यावेळी हिंदू हा धर्मच नव्हता, सर्वत्र वैदिक संस्कृती होती. नंतर त्यात समाज व्यवस्थेसाठी चार आश्रम व चार वर्ण केले होते. सध्याच्या आधुनिक युगात धावपळ, अधिक लोकसंख्या, प्रदुषण, भ्रष्टाचार वगैरेमुळे मानवाचे जीवन अशांत व रोगट बनले आहे, यांवर पूर्वापार उपायच लागू पडतात. त्यांचा सर्वांनी अभ्यास केला पाहिजे.

जेव्हा सामान्य माणसाला दुःख, चिंता, निराशा, आजारपण, मरण, गृह, पैसे वगैरेची विवंचना ग्रासू लागते तेव्हा जीवनाबद्दल, ईश्वराबद्दल तो विचार करू लागतो. विवेकी माणूस त्या गोष्टींबद्दल ज्ञान व उपाय शोधू लागतो. गीतेमध्ये स्पष्ट उपाय सांगितले आहेत, पण भारतीयांनी ते

विवेकपूर्वक न वापरल्यामुळे सतत पारतंत्र्याखाली गेले. अहिंसा, सहिष्णूता, कर्मकांड यांना अवास्तव महत्व देऊन भक्तीयोग, सन्यासयोग करतांना देशातील लोक गरीब, गुलाम होऊ लागले व नंतर अन्य विचार मार्गात ढकलले गेले. यावर गीतेतील निष्काम कर्मयोग प्रभावीपणे वापरला असता तर भारतीयांचा पूर्वीप्रमाणेच उत्कर्ष झाला असता. पण निष्काम कर्मयोगाचा अर्थ त्यांनी फक्त स्वत:ला जगण्यापुरते अन्न मिळाले तरी बस, असा घेऊन सर्व समाजाला, देशाला गरिबी व दु:खाच्या खाईत लोटले. अध्यात्म कर्मकांड त्यांना वाचवू शकले नाही. आपली कर्तव्ये व्यवस्थितपणे पार न पाडल्यामुळे हे सर्व झाले. निष्काम कर्मयोग करतांना प्रथम आपली कर्तव्ये व अधिकार समजून घेऊन ते चोखपणे पार पाडले पाहीजे. दयेपोटी व अहिंसेपोटी त्यांना तोडता कामा नये. स्वत: योग्य ज्ञान घेऊन दुसऱ्यांना पण योग्य ज्ञान, मार्गदर्शन दिले पाहीजे.

आजच्या युगात योग्य ज्ञान न मिळाल्यामुळे सर्वजण स्वार्थ, भ्रष्टाचार, भौतिक शारिरीक सुखे व नंतर वेगवेगळे आजार, मनस्ताप, चिंता, प्रदुषण वगैरेंच्या खाईत पडले आहेत. ज्ञानच माणसाला योग्य–अयोग्य गोष्टींचा निवड करण्याचा विवेक देते व ज्ञानच शांती–मोक्ष देते. वेदांत ज्ञानात भय, ईर्षा, दीनता, हीनतेला स्थान नाही. अध्यात्म व समाजसेवेत फारकत करून स्वत:ला दीन, हीन समजून भारताचे पतन झाले. आपल्या देहात, हृदयात, मनात लपलेले उच्च, परमेश्वरस्वरूप सर्वजण विसरले. तसेच देहाशिवाय अंतरात्मा व्यक्त होवू शकत नाही. विश्वमनाच्या सुक्ष्म जाणिवेची संवेदना जाणण्याची प्रगत बुद्धी मानव देहातच आहे म्हणुन स्वस्थ देहाची उपयुक्तता आहे.

वैदिक धर्म हा प्रवृत्तिलक्षणाकरीता म्हणजे जीवनात वर येण्याकरता व निवृत्तिलक्षणाकरीता वा मोक्षाकरीता अश्या दोन प्रकारे सांगितला आहे. प्रवृत्तिलक्षणामधील गृहस्थाश्रम, जो आजकाल प्रमुख व प्रलंबित झाला आहे, तो पण दोन प्रकारे आचरता येतो. एक फलाच्या इच्छेने तर दुसरा फलाच्या इच्छेवाचून. पहिल्या प्रकारात ऐहिक म्हणजे संपत्ती वगैरे सुखे मिळतात तर दूसऱ्या प्रकारात उत्कर्षाबरोबर मनाची, शरिराची शांती व

चित्तशुध्दी मिळते. नंतर पूढे चित्तशुध्दीने ज्ञानाची योग्यता येते व त्याचा निष्ठेपूर्वक अभ्यास व सराव केल्यावर आत्मज्ञान, आत्मसाक्षात्कार होतो. त्या ज्ञानानेच जीवाला मोक्ष मिळतो. ह्यालाच निष्काम कर्मयोग म्हणतात. हा प्रवृत्तिमार्ग व निवृत्तिमार्ग यातील मधली पायरी आहे. निवृत्तिलक्षणात सन्यास–ज्ञान–मोक्ष असा मार्ग आहे, पण आजकालच्या जीवनात हा अत्यंत कठीण आहे. तसेच सर्वजण सन्यासाच्या पाठीमागे गेले तर आपला देश परत परकिय शक्तिंच्या ताब्यात जाईल व आपले कठिण दिवस येतील.

गीता ही देखील ज्ञानयोगाने मोक्ष सांगण्यासाठी बनली आहे. मोक्ष म्हणजे परमशांती, पुर्नजन्म नाही व परब्रह्माशी मिलन. पूण्य किंवा पाप केल्याने तसे चांगले किंवा वाईट फळ मिळते व चांगल्या किंवा वाईट योनीत, शरिरात पुर्नजन्म होतो. संसारातल्या, जीवनातल्या दोष निवृत्तिसाठी आत्मज्ञान होणे जरूरीचे आहे. गीता ही आजकालच्या आधुनिक जीवनात शांती व उत्कर्ष दोन्ही साधण्यात योग्य मार्गदर्शन करते. गीतेत मोक्षासाठी अक्षरब्रह्माच्या उपासनेचे वेगवेगळे प्रकार सांगितले आहेत. जसे आत्म्याचे ज्ञान, निष्काम कर्मयोग, सर्व कर्मे ब्रह्मार्पण, सन्यास योग, ध्यानयोग, भक्तियोग वगैरे. ही सर्व मोक्षाची बर्हिरंग साधने आहेत तर आत्मसाक्षात्कार हे अंतरंग साधन आहे.

गुरूप्राप्ती हा ईश्वरप्राप्ती ह्या अंतिम ध्येयातील महत्वाचा टप्पा आहे. योग्य गुरू पेने, मार्गदर्शनाने वा त्यांच्या शक्तिपाताने आपली अंर्तशक्ती जागृत होऊन चित्तशुध्दी करता येते. आपले देव देवता सद्‌गुरू यांच्यातील चैतन्य व शक्ती उच्च शुध्द रूपात असते म्हणुन त्यांचे नाम व जप करताना त्यांच्याबद्दल सर्व शक्तिमान सर्वश्रेष्ठ परमेश्वराचीच भावना ठेवावी. मी स्वत: ज्ञान, नाम घेतो हा अहंकार ह्यात नसतो. पण सहसा योग्यतेशिवाय गुरूपण कृपा करत नाही. ती योग्यता आणायला पण गीताच मदत करते. आजकाल बरेचसे गुरू भोंदू आहेत. तेव्हा गीतेतील ज्ञान अभ्यासून त्यात सांगितलेल्या वेगवेगळया उपासनांचा सराव करणे अतिशय श्रेयस्कर आहे, ज्यायोगे मनाची, शरिरेंद्रियांची शांती मिळेलच व इतर जिवीतांचा, आपल्या देशाचा, जगाचा उत्कर्ष होईल. भगवंत देखिल आपल्या प्रयत्नांना कळत नकळत मदत करत असतो व त्याचे अनुभव पण येत असतात.

गीतेतील काही सज्ञांचा सोपा अर्थ :—

सन्यास :— ज्ञानासाठी, मोक्षासाठी सर्व काही सोडणे, वासनांचा त्याग, ज्ञानरहिताने ज्ञानासाठी केलेल्या कर्मांचा त्याग.

काम, कामना :— कोणत्याही गोष्टींची—विषयांची इच्छा, तृष्णा हेच सर्व अनर्थांचे कारण आहे. काम शमला नाही किंवा प्रतिबंध केला तर पूढे क्रोध, द्वेष, दु:ख वगैरे पाप होत जाते.

गुणदोष, संसाराचे दोष :— शोक, मोह, मत्सर, आळस, अज्ञान, अहं, काम, क्रोध, कर्तुत्वाभिमान, ममत्व वगैरे.

मी व माझे :— एखादया वस्तूवर आपला मोह, प्रेम वा अधिकार, जसे हे माझे घर, माझ्या कमाईच्या वस्तू, मी काम केलं, माझे नातेवाईक वगैरे. हे ममत्व वा अहंभाव सोडावे मगच माणूस बंधनातून मुक्त होतो. 'मी' तून कामना होते.

कर्तुत्वाभिमान :— एखादी गोष्ट मी केली वा करतोय असा अहंकार. मी कर्ता आहे असा अभिमान.

कर्मे :— अहंभाव वगैरे गुणदोष पकडुन केलेली कामे म्हणजे कर्मे. ती पूर्व स्वभावाने वा ईश्वराच्या मायेने केली जातात.

स्वधर्म :— आपल्याला अधिकाराने, आश्रम वगैरेच्या मुळे मिळालेली कामे. ही कर्तुत्वाभिमान सोडून केली जावीत.

लोकसंग्रहस्थ कर्मे :— लोकांना सन्मार्गाला लावणे, योग्य दिशा देणे, ज्ञान देणे, समाजाच्या विकासाची कार्ये करणे.

ईश्वरप्रित्यर्थ कर्मे :— कर्मे ईश्वरासाठी जणू त्याच्या नोकराप्रमाणे प्रामाणिकपणे करणे, कर्मे स्वत:साठी नव्हे तर ईश्वरप्रसादासाठी करणे.

त्रीगुण :— सत्वोगुण, रजोगुण, तमोगुण. ह्यानी सर्व जगत व्यापलेले आहे असे कपिलाचार्यांनी सांगितले.

जरा :— म्हातारपण.

भूते :— जीवीत वस्तू.

अव्यय, अक्षर :— जो कधी संपत नाही, खर्च होत नाही.

सांख्य :— विद्वानी, ज्ञानी.

नीत्य, सत् :— जे नेहमी असतेच, ज्याचा कधी नाश होत नाही उदा. आत्मा.

असत् :— जे नष्ट होते, थोडे काळच टिकते. उदा. सुख, दु:ख, शरीर.

पंचभुते :— ही ओंकारातुन बनली. जसे ओंकारातुन आकाश, आकाशापासुन वायु, वायूपासून तेज, तेजातुन आप (पाणी), व आपातुन पृथ्वी बनली.

पिंड :— आपला स्थुलदेह हा पंचभुतांचा, सुक्ष्मदेह वासनांचा, कारणदेह अज्ञानाचा, महाकारणदेह ज्ञानाचा असतो.

स्थुलदेह :— हा पंचभुतांपासुन हाडामांस वगैरेंचा बनलेला असतो. त्याची पाच ज्ञानेंद्रिये — (कान, नाक, डोळे, जिभ, त्वचा) पाच कर्मेंद्रिये — (तोंड, हात, पाय, जनंद्रिये, गुद) येतात.

सुक्ष्मदेह:— अंत:करण (स्मृति, वासना), मन (दोलायमान संकल्प विकल्प), बुद्धी (निश्चय करणे), चित्त (लक्ष देणे, चिंतन करणे), अहंकार (अभिमान करणे, मायावी 'मी').

समत्व :— सर्व भूते, ब्रह्म, आत्मा एकच आहे. मित्र—शत्रू, पाप—पुण्य, निंदा—स्तुती, माती—सोने, प्रिय—अप्रिय वगैरे समान आहेत, सर्वात एकच ईश्वरत्व आहे, असे समजून सुख—दु:ख, राग—द्वेष सोडून द्यावा. ज्ञानाने समत्व एकत्व आल्याने भाषा, धर्म, देश, माझे—तूझे वगैरे बंधने तुटून पडतात.

योगक्षेम :— आपल्यापाशी नसलेले अन्न, वस्त्र, निवारा वगैरे मिळविणे म्हणजे योग. व ते मिळविल्यावर त्याची रक्षा करणे म्हणजे क्षेम. ईश्वरच सर्वांना उत्पन्न करतो, रक्षण करतो, तारतो व शेवटी मारतो वा शरिर थकून नष्ट होते, म्हणून आपल्या जीवनक्रमाची चिंता आपण न वाहता ईश्वरालाच द्यावी. जसे गाडीमध्ये आपण बसलो असताना बरोबरचे ओझे डोक्यावर ठेवण्यात काही अर्थ नाही त्याचप्रमाणे सर्व प्राणिमात्रांना चालना देणारी भगवंतशक्ती असताना आपण सर्व चिंता सोडून तीलाच शरण जावे.

कर्तव्ये व अधिकाराने मिळालेली कर्मे :— ही प्रत्येकाची थोडीफार वेगवेगळी असू शकतात. ही विवेकपूर्वक चिंतनाव्दारे समजून घेणे फार महत्वाचे आहे. वयोमानाप्रमाणे, स्वाभाविक परिस्थीतीने वा आश्रमाप्रमाणे ही बदलतात. जसे विद्यार्थी दशेत विद्या घेणे कर्तव्य आहे, आईने मुलांचे संगोपन करणे, शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना चांगले वळण लावणे, कारकुनाने कामातले हिशोब चोख ठेवणे, शिपायाला अधिकाराने मिळालेले कर्म म्हणजे चोरांना पकडणे वगैरे. आपण ज्या समाजात एकत्र वाढतो, रहातो त्याबद्दल

समाजोपयोगी कर्मे करणे हे देखील आपले कर्तव्य आहे. तसेच निसर्गाबाबत पण आहे. स्वत:च्या शरिराचे, मनाचे आरोग्य चांगले करणे हे देखील एक कर्तव्यच आहे. आध्यात्मिक जीवन हे देखील एक कर्तव्यच आहे. प्रत्येक बाबतीत कर्तव्यबुध्दीने कर्म केल्यास कर्तुत्वाभिमान जातो व हळूहळू चित्तमन शुध्द होत जाते. तसेच कर्मे ईश्वराला अर्पण केल्यास फळाची आसक्ती जाते.

<u>विषय</u> :— आपल्या शरिरेंद्रियांना आवडणाऱ्या, लागणाऱ्या वेगवेगळया गोष्टी, आपल्याला सुख देणाऱ्या गोष्टी. ही विषयाची आसक्ति, इच्छाच आपल्याला संसारात कर्मे करण्यात बांधून टाकते. ती अत्यंत प्रबळ झाली की वासनेत बदलते व पूढे पुर्नजन्म पण घ्यायला लावून तसा स्वभाव त्या जन्मी पण दिसतो.

<u>स्वभाव, वृत्ती</u> :— आपला धर्म पुर्नजन्म मानतो. स्वभाव हा पुर्नजन्मातील व बालपणापासून केलेले कर्म व संस्कारामुळे ह्या जन्मी व्यक्त होतो. त्याचप्रमाणे संचित भोग भोगावे लागतात. ह्या जन्मी गुण व मायेने बनलेला स्वभाव पुढील जन्मी दिसतो. ह्यावर उपाय आहे शुध्दी व शांती. जर आपण ह्याच जन्मी परमशांती प्राप्त केली तर तीचा उपयोग ह्या जन्मी, पुढच्या जन्मी वा मधल्या काळात होतो, किंवा सरळ मुक्ती मिळू शकते. आजकाल बऱ्याच शास्त्रज्ञांनी मान्य केले की दुसऱ्या जन्मात पूर्व जन्मीच्या आठवणी शिल्लक रहातात, याचाच अर्थ एका शरिरातून दुसऱ्या शरिरात काहीतरी जाते.
<u>विवेकबुध्दी</u> :— कोणतीही गोष्ट चांगली किंवा वाईट आहे हा भेद जाणून योग्य तो निर्णय घेण्याची विचारशक्ति. बुध्दीत उचित व अनुचित विचार करण्याची योग्यता आहे, तर चंचल मन विषयांवर लक्ष ठेवल्याने बुध्दीचा विवेकपूर्ण निर्णय स्विकारते तर कधी स्विकारत नाही. त्याचे कारण चित्तावर, अंत:करणावर झालेले पूर्वसंस्कार, जे पुर्नजन्म व लहानपणापासून होत रहातात. त्याची चित्तावर वेगवेगळी संस्कार बीजे रूजलेली असतात त्यामुळे मन पालटते. चित्तावरील ही बीजे घालवणे म्हणजेच चित्तशुध्दी झाल्यावर मन एकाग्र होऊ शकते. हे सर्व विवेकबुध्दीनेच प्रयत्न केल्यावर शक्य आहे. अंर्तमुख होण्यानेच विवेकबुध्दी येते. मानवाला मिळालेल्या प्रगत विवेकबुध्दीचा योग्य वापर व सराव हाच ईश्वराने दिलेला, मायेपासून सुटका मिळण्याचा आशेचा किरण आहे.

<u>प्रारब्ध—भोग</u> :— म्हणजे पूर्वजन्माचे फळ. आत्मा स्वत: न मरता एक शरिर सोडून दुसरे शरिर घेतो म्हणजे पुर्नजन्म घेतो. त्याचे कारण पहिल्या जन्मात ईश्वराच्या मायेमुळे केली गेलेली वेगवेगळी कर्मे, त्यांच्यावरील आसक्ति व इतर गुणदोष. चांगल्या कर्मांमुळे पुण्य मिळून काही काळ आत्मा उच्चलोकात सुख भोगुन परत चांगल्या योनीत, शरिरात व उच्च कुलात जन्म घेतो, भोग भोगतो व नविन कर्मे करून फल संचय करतो. वाईट कर्मामुळे वाईट शरिर मिळते व पुढे त्याला अप्रिय घटना—अनुभव व तसे क्लेश भोग भोगावे लागतात. त्याच्या पाप—पुण्याप्रमाणे चित्तसंस्काराप्रमाणे चांगला किंवा वाईट स्वभाव होतो व त्याप्रमाणे नविन चांगली—वाईट कर्मे होतात, परत कर्मफल संचय होतो व चित्तावर संस्कार संचय होतात ते अनेक जन्म टिकतात. ही साखळी तोडण्यासाठी चित्तशुध्दी करून नविन कर्मफल संचय न होऊ देणे महत्वाचे आहे. पूर्वीचे संचित कर्मभोग भोगुन मुक्त व्हायचे आहे पण प्रारब्ध भोग भोगतांना सुख—दु:खाचे संस्कार घ्यायचे नसतात. स्वर्गप्राप्ती हा जीवाचा पुर्ण विकास नव्हे तर ब्रह्मस्वरूपाशी मिलन होणे हा होय. मानवी जीवनातच ही संधी मिळते. माणसाचे प्रारब्ध—भोग, नशिब बदलू शकत नसले तरी आत्मा हा स्वतंत्र, साक्षी असल्यामुळे; मायेच्या प्रभावाखाली होणाऱ्या कर्माप्रमाणे परत शरिरासाठी नविन संस्कार फल व नविन प्रारब्ध तयार होते. पण त्याचवेळी ईश्वरइच्छेमुळे बुद्धीने योग्य तो बदल आपल्या विचारांत, कर्मात करता येतो.

<u>माया</u> :— माया म्हणजे स्वरूपाचा विसर. सर्व जग, जीवीत हे सत्व, रज, तम ह्या त्रीगुणाने किंवा गुणांचे विकार म्हणजे राग, द्वेष, मोह वगैरे यांनी मोहीत झाले आहे. हे जगत जे दिसते जाणवते ते सतत काळाबरोबर बदलते आहे. सर्वजण स्वत:ला सुखी—दु:खी समजत आहेत कारण ते अज्ञानी आहेत. देहबुध्दी, अहंकार, चंचल मनाचे विचार, कामना व काळ ही मायाच. भगवंतानेच हे वेगवेगळे गुण बनवून मायाजाल केले आहे व सर्व प्रकृतींचा, जीवांचा तसा स्वभाव बनला आहे. त्या गुणांमुळेच आपण कर्मे करत रहातो व जीवनात, संसारात, पुर्नजन्मात अडकुन पडतो. हे सर्व उमगुन जो आपल्या शरिराच्या ज्ञानेंद्रियांना व मनाला ताब्यात ठेवतो तो ही माया तोडुन पुढे जाऊ शकतो. अर्थातच चित्तशुध्दीने व सरावाने हे शक्य असते. जेव्हा समत्व येते, सर्वांचा व आपला आत्मा व परमात्मा एकच आहे फक्त रूपे वेगवेगळी आहेत असे उमगुन आल्यावर माया हटते. विचारशुन्यता होते.

योग :— योग म्हणजे विशिष्ट कार्यातील संयोग, निपुणता. योग म्हणजे अष्टांगाच्या अभ्यासाने चित्ताला, शरिराला शुद्ध करणे. योगासाठी शरणागती, समत्व व त्यागवृत्ती पाहिजे. योगाचे तीन उद्देश आहेत, १. शरिर, मन व ज्ञानेंद्रियांवर ताबा मिळवून त्यांना निरोगी ठेवणे. २. आपल्या चित्ताची व कार्याची शुद्धी करणे. ३. हे जीवन, जगत ज्याने दिले त्याच्याबरोबर संबंध जोडणे. हे उद्देश ठेवणे प्रत्येक मानवासाठी अत्यंत जरूरी आहेत.

वेगवेगळया योग पद्धती आहेत जसे निष्काम कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यान योग, हठयोग, भक्तियोग वगैरे. आपण आयुष्यात वयाप्रमाणे वेगवेगळे योग अभ्यासू शकतो जसे निष्काम कर्मयोग गृहस्थाश्रमात, भक्तियोग उतारवयात तर ज्ञानयोग आयुष्यभर करता येतो किंवा कुशलतेने, विवेकबुद्धीने वेगवेगळे योग एकत्रपणे अवलंबवू शकतो.

अष्टांगयोग :— १. यम २. नियम ३. आसन ४. प्राणायाम ५. प्रत्याहार ६. धारणा: ७. ध्यान ८. समाधी. अश्या आठ चढत्या पायऱ्या आहेत. ह्या राजयोगाने मानवी जीवनात शांती व परमानंद मिळतो.

कोश :— अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय हे आपल्याभोवती पंचकोश आहेत. आपण त्यांना अभ्यासाने अनभवू शकतो.

अन्नमयकोश = स्थूल शरिर.

प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमयकोश = सुक्ष्म शरिर.

आनंदमयकोश = कारण शरिर.

जागृदवस्था = पंचकोशांचा अनुभव (जड आभास)

स्वप्नावस्था = प्राणमय, मनोमय कोशांचा अनुभव (सुक्ष्म आभास)

सुषुप्ति अवस्था = आनंदमयकोशाचा अनुभव (सुखाभास)

तुर्या अवस्था = एकीकडे ब्रह्माचे भान तर दुसरिकडे विश्वाचे भान.

उन्मनी अवस्था = ‘मी’ आत्मा आहे हे देखिल विलीन होवून निवृत्ती तेच विज्ञान. आत्मा ह्या पाचही कोशांना जाणतो.

सत्वगुण :— हा निर्मल, निरूपद्रवी आहे. हा रजो व तमोगुणाने कलुषित झालेला नाही. पण हा आत्म्याला मी ज्ञानी आहे, सुखी आहे, उपासनी आहे असा देहात बांधतो. विव्दत्तेचा उच्चतेचा अहंकार होतो. पुढील जन्म शुध्द लोक म्हणुन पापापेक्षा पुण्य परवडते.

रजोगुण :– रजोगुणी माणसात सुखाच्या साधनांविषयी इच्छा तृष्णा असते व तो त्यांचा प्रितीने वापर करतो. रजोगुण कर्माच्या आसक्तिने आत्म्याला बध्द करतो. यात काम, क्रोध वगैरे विकार आहेत. पुढील जन्म – मनुष्य.
तमोगुण :– हा अज्ञान, आळस, चित्ताचा लय याने आत्म्याला बांधतो. ह्यात विवेक उरत नाही. पुढील जन्म – पशू, पक्षी, किटक, वृक्ष वा नीच, विकृत मनुष्य.
म्हणजे दुष्कर्माने जीवाची अधोगती होते तर स्तकर्माने जीवाचा विकास होतो.

समर्पण :– माणसाला विवेकबुध्दी असावी पण विवेक वापरतांना अर्धवट ज्ञानाने संशयीपणा नसावा, त्यामुळे मन, चित्त स्थिर रहात नाही. ज्याप्रमाणे आपल्यापेक्षा उच्च वा पूर्ण ज्ञानी गुरूला विनंती, प्रार्थना केल्याने, समर्पण केल्याने त्यांची कृपा होते व ज्ञान मिळते, त्याप्रमाणे परमात्म्याची महती समजल्यावर त्याची आराधना करावी त्यालाच शरण जावे, संपूर्ण समर्पण करावे ज्यायोगे आपल्यावर त्याची कृपा होऊन अंर्तशक्ति जागृत होते, ज्ञान होते, कर्माचे दोष लागत नाहीत. अहं जातो. चित्तावर कर्माचे संस्कार उरत नाहीत व चित्तशुध्दी होते.
चित्तशुध्दी:– सर्वप्रथम चित्तशुध्दी अत्यंत जरूरी आहे. आपल्या चित्तावर अंत:करणावर लहानपणापासून, पुर्वजन्मापासून वेगवेगळया कर्माद्वारे घटनांद्वारे, अज्ञानाने जे संस्कार बीज रूजले आहेत, संचित आहेत ते काढणे जरूरी आहे, नाही तर त्याप्रमाणे वासना, इच्छा निर्माण होऊन तशी कर्मे होतात तशी वृत्ती होते व परत चित्तावर अधिक मळ बसू लागतो. संसाराचा, जीवनातला मुख्य गुणदोष 'कामना' ही चित्तदोषानेच निर्माण होत असते. गुणदोष, आवड निवड सोडुन कर्म करीत राहील्यास हळूहळू चित्तशुध्दी होते, प्रत्येक गोष्ट त्रयस्थ व समत्व भावनेने केल्यास गुण दोष येत नाहीत. निष्काम कर्माने चित्तशुध्दी होते, योग्य ज्ञान विवेकपणे वापरल्याने चित्तशुध्दी होते. अंर्तशक्ती जागृत झाल्याने चित्तशुध्दी होते. जीवनातल्या शांतीसाठी, आनंदासाठी, एकाग्रतेसाठी चित्तशुध्दी जरूरी आहे. चित्तशुध्दीनंतरच खरी साधना, परमार्थ सुरु होतो.
यज्ञ :– उत्तम श्रेय साधनेला, एखादी योग्य गोष्ट सफलपणे तडीस नेण्यास यज्ञ म्हणतात. यज्ञ कर्मापासून होते. निष्ठापूर्वक ठराविक कर्म

म्हणजे यज्ञ. हा जर फळाची आसक्ती व कर्तुत्वाभिमान सोडून केल्यास चित्तशुध्दी होत जाते. यज्ञ वेगवेगळया प्रकारे होतात. जसे : कर्मठ लोकांचा देवपूजा, होम वगैरे देवयज्ञ , आत्मज्ञान मिळविणे, ज्ञानेंद्रियांना आपल्या ताब्यात ठेवणे , गरजूंना दान करणे , तप करणे , प्राणायाम वगैरे करणे, वेदपारायण करणे, ठराविक कर्तव्य कर्म करणे, अश्या अनेक प्रकारे. पंचमहायज्ञ पुढील प्रमाणे आहेत १. ब्रह्मयज्ञ म्हणजे अध्ययन, अध्यापन २. देवयज्ञ म्हणजे होम वगैरे ३. पितृयज्ञ म्हणजे श्राध्द तर्पण ४. भूतयज्ञ म्हणजे बलीप्रदान ५. मनूष्ययज्ञ म्हणजे अतिथीपूजन वगैरे. निसर्गाने, भगवंताने आपल्याला जे काही दिले आहे त्याचे ऋण फेडण्यासाठी व दररोज आपल्या हातून व आपल्या घरात घडणाऱ्या सुक्ष्म वगैरे जीवांच्या हिंसा व इतर दोषांपासून मुक्त होण्यासाठी वरील यज्ञ करावे लागतात. देवकृपेने आपल्याला मिळालेले सुख इतरांना, समाजाला, अन्य जीवांना पण दिले पाहीजे. निसर्गचक्र चालू राहण्यासाठी आपण दुसऱ्याला खाता खाता झाडे लावणे वगैरे यज्ञ केले पाहीजे. तसेच इतर भुखी जीवांना अन्न दिले पाहीजे. त्रस्त जीवांचे क्लेष दूर केले पाहीजे.

<u>तप</u> :— एकच साधना सतत करून तापणे. मंत्र, नाम, जप यांचा उच्चार करताना तो कोठून निघतो याकडे नीट लक्ष लावून त्या मुळाशी मन लय करणे म्हणजे तप. सोबत श्रद्धा, शरणागती, एकत्व, प्रेम, आनंद, तृप्ती, शांती असे भाव असणे जरूरी आहे.

<u>ॐतत् सत</u> :— हे ब्रह्माचे नाव. यज्ञ, तप, दान व कर्म करतांना फळाची, कर्तृत्वाची, मोठेपणाची, पुण्याची आशा न करता ईश्वरश्रध्देने याचा उच्चार करावा. सृष्टीपूर्वी जी एकच सत्ता होती, ती आजही आहे, उद्याही राहील. सत्य, ज्ञान, अनंत, आनंद या चारही गोष्टी ज्याची लक्षणे आहेत व ज्याच्यात कोणत्याही निमित्ताने परिवर्तन होत नाही त्याला 'तत् किंवा परमात्मा', ब्रह्म म्हणतात. देश, काल, वस्तू इत्यादींचा नाश होऊनही जे नाश पावत नाही तेच 'सत्' आहे. तेच सर्व व्यापी आहे. मायेच्या नाशासाठी अशी आणखी चार महावाक्ये आहेत. १) ॐ प्रज्ञान ब्रह्मं २) ॐ अहं ब्रह्मास्मि ३) ॐ तत्वमसि ४) ॐ अयमात्मा ब्रह्म.

<u>वर्ण</u> :— ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, क्षुद्र हे चार वर्ण मिळालेल्या अधिकाराप्रमाणे वा गुण कर्मावर अवलंबुन आहेत. मग ते अधिकार जन्माने असो वा जन्मानंतरचे असोत. मनूनंतर त्यांच्या मुलांना त्यांच्या कर्माप्रमाणे वर्ण मिळाले याचा अर्थ अगोदर वर्ण अधिकारांवर कर्मावर अवलंबून होते. समाज व्यवस्थित चालावा हा वर्णापाठीमागचा उद्देश आहे. गीतेत सर्वत्र सम पहाण्याचा उपदेश आहे. प्रत्येकाने आपले कर्म निष्कामपणे पार पाडायला सांगितले आहे. निष्काम कर्म पवित्र आहे व ते करणारे पण पवित्र आहेत, सम आहेत. येथे वर्णांना वि त रूप नाही पण नंतर स्वार्थी लोकांनी भेद निर्माण केले. उच्च वर्णीय जेव्हा नीच कर्म करत, तेव्हा ते नीच वर्णीयात गणले जात तर नीच वर्णीयांनी उच्च कर्मे केल्यास उच्च वर्णात गणले जाऊ लागत, अशी इतिहासात अनेक उदाहरणे आहेत. अनेक स्त्रियादेखील ब्रह्म विद्या जाणत, जप—तप करत. अनेक ऋषी गृहस्थाश्रम सांभाळत विद्याभ्यास, विद्यादान करत होते. आजच्या युगात फक्त चार वर्ण खुपच ढोबळ ठरतात, त्यांची संख्या कमी पडते. कर्माप्रमाणे बघितल्यास सर्वजण मिश्रवर्णीय झाले आहेत वा सतत वर्ण बदलत आहेत.

<u>वाणी</u> :— परा वाणी ही नाभी (बेंबी) जवळ शुद्ध शक्ति स्फुरण रूपात असते. हृदयातील अंत:करणामधील सुप्त स्मृती, चित्त संस्कार हे वासना रूपात असतात त्यामुळे तसेच ज्ञानेंद्रियाद्वारे ग्रहण केलेल्या ज्ञानाचे प्रतिबींब अंत:करणावर पडून ती अर्थाचा आकार घेते व ती पश्यंती वाणी बनते तेव्हा मन संकल्प विकल्प करू लागते. वाणी पुढे कंठात येते तेव्हा नादरूपाने मातृभाषेत चिंतन निश्चय करू लागते तेव्हा तीला मध्यमा म्हणतात. पुढे तोंडातुन ती शब्दरूपाने बाहेर पडते तेव्हा वैखरी वाणी म्हणतात. ह्या वाणी, ची ा शुद्ध ठेवण्यासाठी सतत नाम घेतले जाते.

<u>ज्ञान—अज्ञान</u> :— ज्ञान म्हणजे सत्य जाणणे. ज्ञान माणसाला सम बुध्दीने, कर्तव्य बुध्दीने, जीवनाचा चीर आनंद, शांती स्वत: व दुसऱ्यांना उपभोगण्यास शिकविते. अज्ञान म्हणजे माया, देहबुद्धी. जेव्हा आपण आपल्याला व शरिरेंद्रियांना सुख देण्यासाठी मनाला कामाला लावतो, तेव्हा दुसऱ्यांच्या सुख—दु:खांची पर्वा करीत नाही. म्हणूनच ऐकमेकात वेगळेपणा येऊन दु:खे निर्माण होतात. मिळालेले ज्ञान

आचरणात आणणे महत्वाचे आहे. त्यासाठी धैर्य, प्रयत्न व तत्परता लागते. हे सर्व अध्यात्मिक श्रध्देने साधते व त्यासाठी परत ज्ञानच जरूरी असते. श्रध्दा, विश्वास म्हणजे अज्ञान नव्हे. श्रध्देने मनाला स्थिरता मिळते व एकाग्रता साधता येते. प्रचिती, अनुभव, विवेकबुध्दीने तोलुन घेतलेल्या ज्ञानाने किंवा गुरूंच्या मार्गदर्शनाने श्रध्दा येते, विश्वास येतो व पुढील ज्ञान घेण्याची तयारी होते. ज्ञानानेच ईश्वराचे महत्व व गरज पटते.

आत्मा :— म्हणजे आंतरिक चैतन्य वा शक्ति. शरिर व इंद्रिये आपली कामे करू लागली की स्वत: नुसताच समिप राहून पहाणारा म्हणजेच द्रष्टा किंवा साक्षी. हा समाधी अवस्थेत आहे. हा नित्य आहे. म्हणजे कधीच मरत नाही. कधीच कमी किंवा खर्च होत नाही. फक्त शरिर जीर्ण होते तेव्हा हा शरिर सोडतो व शरिर परत पंचमहाभूतात विलीन होते. आत्मा शरिरेंद्रियांच्या प्रत्येक क्रियांना मान्यता देतो. बुध्दीचा सुख—दु:ख, मोह वगैरेंचा अनूभव घेतो. हा स्वतंत्र आहे. अकर्ता आहे म्हणजे स्वत:हून काही करीत नाही. पण देह व इंद्रियाना सामर्थ्य देऊन पोषण करतो. शरिरातून येताजातांना शरिराच्या इंद्रियांची ज्ञानेंद्रिये व अंत:करण यांना आपल्या बरोबर घेऊन येतो जातो व ते शरिरात उपभोग घेतांना वापरतो म्हणून दुसऱ्या जन्मात मनावर, चित्तावर झालेले संस्कार व आठवणी राहतात व तसा स्वभाव बनतो. ज्या प्रमाणे लहान निष्पाप मुले भांडी घेऊन भातुकलीचा खेळ खेळतात, त्यात रमतात, भांडतात, रडतात नंतर खेळ संपल्यावर भांडी टाकुन निघून जातात किंवा दुसरा खेळ खेळू लागतात. पुर्वीचा राग आठवला तर परत भांडतात. त्याचप्रमाणे आत्मा हा भांडी म्हणजे शरिर घेऊन संसाराचा खेळ खेळतो, उपभोगतो, शरिर टाकुन परत जातो किंवा काही काळाने दुसरे शरिर घेतो. ह्या चक्रातून तो मुक्त पण होवू शकतो.

आत्मज्ञान :— शोक मोहाच्या निवृत्तीचे साधन आत्मज्ञान आहे. हेच जगातील सर्व श्रेष्ठ ज्ञान आहे. आत्मज्ञान हे अंदभीत्व, अहिंसा, अमानीत्व, क्षमा, मनाचा सरळपणा, आचार्यांची व ज्ञानाची उपासना ह्या साधनांनी मिळते. न जन्मणारा, न क्षय होणारा, न मरणारा असा हा आत्मा प्रत्येक जीवाच्या शरिरात आहे. सर्वत्र आहे. तोच ब्रह्म आहे. निर्बल झालेली शरिरे टाकुन

आत्मा नविन शरिरे घेतो त्याचे कारण अशुध्द चित्त वा राहिलेल्या वासना, कामना व पुर्वीच्या कर्माचे भोग. आत्मा हा फार जुना आहे, चिरकालीन आहे त्याने आत्तापर्यंत अनेक शरिरे बदलली आहेत. तो सिध्द असल्यामुळे कशाचाही विषय होत नाही. त्यामुळे जड नाही म्हणून डोळयाने दिसत नाही. त्याला ज्ञानानेच जाणावे लागते. जे पिंडी ते ब्रह्मांडी ह्या नाताने प्रथम स्व:तमधला देव शोधावा व आत्मबुद्धी म्हणजे मीच तो आत्मा याचे सतत अनुसंधान ठेवावे, त्यासाठी देहबुद्धी म्हणजे मी ते शरिर हे असत्य आहे असे प्रथम जाणावे लागते.

हे शरिर असेपर्यंत सुख–दु:ख होते, शोक, मोह होतो. पण सुख–दु:ख हे अनित्य आहेत म्हणजे काही काळापुरतेच आहे. ते अंत:कर्णाचे धर्म आहेत, आत्म्याचे नव्हेत. आत्मा तर सम आहे, उदासिन आहे म्हणून आपण पण सुख–दु:ख वगैरे समान मानून सहन करावे. सुख–दु:ख, शोक, मोह होतो त्याचे कारण पुर्वीच्या राहिलेल्या कामना म्हणजे अशुध्द चित्त व पुर्वीच्या कर्माचे चांगले वाईट भोग. आत्मा शुध्द आहे, अमर आहे त्यामुळे मरण पावल्याबद्दल शोक करू नये. तसेच कर्मे देह इंद्रियांची आहेत, आत्म्याची नव्हेत मग हे सर्व कोण करवते? तर स्वभाव, अज्ञान, ईश्वराची माया. त्यासाठी योग्य ज्ञान प्राप्त करणे व त्यानुसार स्वत:ला बदलणे. जसा ईश्वर ज्ञानरूप, आनंदरूप आहे. त्याला गुण, आकार नाही. त्याप्रमाणे आत्मा पण आनंदमय, विज्ञानमय कोषात आहे. भोक्ता आहे कर्ता नाही. त्याप्रमाणे आपण पण आपले मन, कर्म शुध्द करून घ्यावे. आत्मज्ञानाच्या अनुभवाने परिपूर्ण व्हावे मग सर्व आनंदच आहे.

अशोच्च :– म्हणजे ज्याच्याविषयी शोक करणे उचित नाही. आपले नातेवाईक किंवा जवळची व्यक्ति गेल्यावर शोक होतो पण जे पुण्यवान असतात त्यांचा मरणानंतर अधिक उत्कर्ष होतो. तसेच त्यांचा पुढील जन्म पहिल्यापेक्षा उच्च शरिरात होतो किंवा त्यांना मोक्ष मिळतो. अशा लोकांविषयी शोक करणे उचित नाही. जीवंत असलेल्यांबद्दल व मरण पावलेल्यांबद्दल ज्ञानी माणसे शोक करीत नाही. कारण जसे कालचा दिवस गेला, तसे बालपण गेले किंवा समजा बालपण मरण पावले, त्याचप्रमाणे शरिर थकल्यामुळे वा रहाण्यास योग्य न

झाल्यामुळे आत्मा दुसऱ्या शरिरात जातो. देहातील आत्मा काल होता, आज आहे व उद्याही आहे. देह गेल्यावर पण राहणार आहे कारण आत्मा मरत नाही, नीत्य आहे परब्रह्माचाच अंश आहे. दुसऱ्याचा आत्मापण नीत्य आहे, परब्रह्माचा अंश आहे. म्हणजे सगळयांचे आत्मे एकच आहेत. मग 'गेला' म्हणून शोक कशाला.

जश्या पूर्वीच्या आठवणी आपण विसरतो त्याचप्रमाणे गतजन्मांना पण विसरतो. ह्या जगताच्या आठवणीत, ममत्वात अडकणे म्हणजेच सुख–दुःख, शोक, मोह ह्या मायेत अडकणे. ती मोक्षाच्या परमानंदाला वंचित करते. शरिर हे नाशवंत आहे, अनित्य आहे. शरिराला होणारे सुख–दुःख हे पण अनित्य आहे. नित्य आत्म्याकडे बघता अनित्य गोष्टींचा शोक करणे योग्य नाही. काल घडलेल्या गोष्टी किंवा कालचे आपण आता नाही किंवा कालचा मी मरण पावलो आहे त्याचा वियोग आपण सहन करतो त्याचप्रमाणे अशोच्च व्यक्तिंचा वियोग सहन केला पाहीजे. तसेच आपल्यापूढे येणाऱ्या मरणाबद्दल देखील चिंता करणे उचित नाही. मरणाची भिती वाटणे योग्य नाही. चिंता, शोक, मोह करणे, घाबरून रहाणे आपले कर्तव्य नाही. आपले प्रारब्ध व शरिराचे मरण होणारच त्याप्रमाणे आपल्या मरणानंतर पाठीमागे रहाणाऱ्या लोकांचे प्रारब्ध पण तेच राहणार आहे. त्यांचे कसे होणार ही चिंता आपण करू शकत नाही. आपले काम आपले कर्तव्य करणे व दुसऱ्याला मार्गदर्शन करणे.

त्याग :– काम, क्रोध, द्वेष, अहं वगैरे दुर्गुणांचा, इंद्रियांचा अतिवापर अशा काही गोष्टींचा त्याग केल्यावर आनंदाचा भोग मिळतो. त्याग आणि भोग परस्पर विरूध्द आहेत, तरी त्याग केल्यावरच त्या उच्च आनंदाचा उपभोग होतो. विवेक बुध्दीने सुखाचा त्याग न करता त्याच्या आसक्तिचा त्याग करावा. जगाच्या भल्यासाठी केले गेलेले असत्य कर्म देखिल सत्य होते. जरी भारतीय संस्‍ ती त्यागप्रणव आहे तरी भारतियांच्या भल्यासाठी त्याग म्हणजे माणूसकीची, देशाची, धर्माची आहूती करणे नव्हे.

निष्काम कर्मयोग :– हा गीतेत सांगीतलेला आजच्या युगासाठी सर्वात योग्य असा योग आहे. निष्काम कर्मयोग म्हणजे ज्ञान घेताघेता कर्तृत्वाभिमान, आशा,

फळासक्ति सोडून कर्मे करणे. योगक्षेमाची चिंता सोडून लोभ, राग, द्वेष वगैरे सोडून समत्व योगाने मिळणाऱ्या वा येणाऱ्या फळाची आशा न करता आपली कर्तव्ये, अधिकार, कर्मे चोखपणे व तत्परतेने करणे. अगदी ईश्वर प्रसन्न व्हावा, मोक्ष मिळावा अशी देखील इच्छा न ठेवणे. आत्म्याचे ज्ञान झाल्यावर आपण कर्ता नाही हे कळल्यावर आपल्या देहाकडून होणाऱ्या कर्माची फळे अर्थातच आपल्याकडे घेता येणार नाही. एखादया नाटकात एक नट काम करतो आहे त्याप्रमाणे आपली भुमिका निभावणे, इतर लोकांप्रमाणेच आपली कर्मे करणे पण त्यात आसक्त होऊ नये. मग फळ मिळाले काय किंवा नाही मिळाले याचा मोह व चिंता राहत नाही. नंतर हळूहळू आपले चित्त शुध्द व शांत होऊ लागते. ईश्वरासाठी किंवा ईश्वर इच्छेने, पेने चित्त शांत, शुध्द होऊन आपली कर्मे, स्वधर्म करणे, ज्ञान प्राप्ती करणे, समाजसेवा करणे. जीवनभर योग्य ज्ञानपूर्वक निष्काम कर्मयोग केल्याने सुध्दा मोक्ष मिळतो.

चक्रे व कुंडलिनी – आपल्या शरिरात अनेक उर्जाचक्रे, कमळे आहेत. त्यापैकी मुलाधार हे खाली गुद व लिंगाच्या मधे आहे, स्वाधिष्ठान हे ओटीपोटाच्या खाली, मणिपूर हे नाभी वा बेंबीच्या ठिकाणी, अनाहत चक्र हृदयस्थानी, विशुद्ध कंठस्थानी, आज्ञाचक्र दोन डोळ्यांच्या मध्ये तर सहस्त्रदल हे डोक्यातील टाळूवर असते. कुंडलिनी ही प्रकृतीप्राणशक्ती मुलाधारचक्रा ठिकाणी नागीणीप्रमाणे साडेतीन फेरे मारून झोपली आहे. जेव्हा योग साधनांद्वारे शुद्धी होते तेव्हा ती जाग्रुत होउन डाव्या नाकपुडीतून वाहणारी प्राणवायू नाडी इडा तर उजवीतली पिंगळा यांच्या मधली, पाठिच्या कण्यातली सुषुम्ना नावाच्या नाडीतुन वर वर येवू लागते व वेगवेगळे अनुभव (नाद, रंग, तेजोवलय वगैरे) येतात आणि जेव्हा ती सहस्त्राधारमध्ये पोहोचते तेव्हा आत्मसाक्षात्कार होतो.

कर्म–अकर्म :– शास्त्रानूसार होते ते कर्म. शास्त्राच्या विरूध्द ते विकर्म व जे काहीही न करता वा आपोआप होते ते अकर्म. विकर्म करणे चुकीचे, पाप आहे. शरिर व इंद्रियांकडून होणारी कामे म्हणजे कर्म. पण आत्मा हा अक्रिय आहे, म्हणून तो शरिराच्या कर्माला अकर्म असे जाणतो. आपण पण त्याच दृष्टीने बघावे. अकर्म प्रत्यक्षात होऊ शकत नाही

कारण शरिर जगविण्यासाठी हालचाल करावीच लागते, जे लोक आम्ही अकर्म करतो असे समजतात, त्यांचा 'मी काही करीत नाही' हा अभिमानच कर्म होतो. म्हणजे फक्त निष्काम कर्मे हीच अकर्म ठरतात. कारण ती बंधोत्पादक नसतात, स्वत:साठी नसतात, आसक्ति ममत्व वगैरे गुणदोष सोडून केलेली असतात.

निष्काम कर्मयोगी हा आपली सर्व कर्मे, विकर्मे, अकर्मे ही शरिरेंद्रियांची आहेत. आपली म्हणजे आत्म्याची नव्हेत असे समजतो. निष्काम कर्मयोगी त्याला मिळालेली कर्मे कर्तृत्वाभिमान सोडून कर्तव्यपूर्तीसाठी ईश्वरप्रित्यर्थ समाजासाठी सत्व बुध्दीने, चोखपणे, तत्परतेने करत असतो. अर्थातच त्यात त्याला त्याचा लाभ मिळतो, त्याला चित्तशुध्दी मिळते, शांती मिळते, त्याची शारिरीक व आर्थिक उन्नती होते पण त्यात तो अडकलेला नसतो कारण हया लाभाच्या उद्देषाने त्याने कर्मे केलेली नसतात. पूण्यवान किंवा पापी हया दोघांना चांगले किंवा वाईट पुर्नजन्म आहेत. जर कर्म म्हणजे पुण्य व विकर्म म्हणजे पाप समजल्यास फक्त अकर्मी किंवा निष्काम कर्मीच मुक्त होतो.

<u>ईश्वर</u> :– अनंत काळापूर्वी सर्व जग निर्माण होण्याअगोदर सर्वत्र शुन्य म्हणजे काहीही नव्हते वा पोकळी होती. अगदी सर्व ठिकाणी उष्माकांत देखिल फरक नव्हता. सगळीकडे शांत होते. मग अशावेळी 'ज्याने' नाद, उष्णता, शक्ति, प्रकाश, ग्रह, तारे, गुरूत्वाकर्षण, पाणी, जीव वगैरे सर्व काही बनवले. 'ज्याने' सर्वांना एका लयीत बांधले आहे. जीवीतसृष्टीला आयुष्यमान दिले आहे, 'त्याचे' नाव आहे ईश्वर. मग त्याला शिव म्हणा, विष्णू म्हणा किंवा निसर्गशक्ति म्हणा. तोच उत्पन्न करतो, सांभाळतो, नष्ट करतो. त्या ईश्वराच्या, भगवंताच्या हातात सर्व सुत्रे आहेत, म्हणूनच त्याला शरण जावे. सर्व वस्तू, आपण सर्वजण त्या ईश्वराच्या मालकीचे आहोत. काळाचे, नियतीचे दास आहोत. त्याने निर्माण केलेल्या वस्तू, माया गुणांपैकी चांगले तेच घ्यावे व दुसऱ्याला पण देऊन निसर्गाच्या बरोबर रहावे. मगच शांती मिळेल. ईश्वर सगळीकडे आहे पण आपल्या मानसिक हृदयातून येणारी सर्वप्रेम भावना विकसीत करून किंवा शरणागतीने वा वेगवेगळया मार्गाने आपले अंत:करण, चित्त शुध्द करून मन एकाग्र करून त्या हृदयात त्याला जाणता येते.

ईश्वर हा निर्गुण, ज्ञानरूप, आनंदमय आहे. त्याला कोणताही आकार, रूप, रस, गुण नाही म्हणून तो व्यक्त होत नाही की दिसत नाही, म्हणून त्याला ज्ञानानेच जाणावे लागते. उदाहरणार्थ जसा प्रत्येक पदार्थ हा अणूंचा बनलेला आहे. त्याचे रूपांतर होते पण नष्ट होत नाही. त्यात फार मोठी शक्ती भरलीय. तीचे पण रूपांतर होऊ शकते पण ती नष्ट होत नाही. सुक्ष्मात सुक्ष्म अणूचा आकार किंवा मोठयात मोठी आकाशगंगा किंवा त्यांच्या समूहाचा आकार पण शिवपिंडे प्रमाणे आहे.

जसे सुर्य उगवल्यावर त्याच्या केवळ अस्तित्वामुळे फुले उमलतात, सर्व लोक आपापली कामे करु लागतात त्याच प्रमाणे परमेश्वराच्या केवळ अस्तित्वामुळे सर्व जग चालते परमेश्वर स्वत: त्यात बद्ध नसतो, तसेच आपला आत्मापण आपल्या शरिराने केलेल्या कर्मात बद्ध नसतो.

<u>ईश्वर परायण</u> :— जगताच्या ममत्वात वा मायेत अडकण्यापेक्षा ज्याने माया, जगत बनविले त्या ईश्वराच्या ममत्वात अडकणे योग्य. कारण त्याच्यामुळेच, त्याच्यापासूनच आपण निर्माण झालो म्हणून तोच आपल्या सर्वात जवळचा. कर्माचे चित्तावर संस्कार होऊ नये म्हणून कर्मे कर्तव्यबुध्दीने किंवा संपूर्णपणे समर्पण बुध्दीने करावी लागतात. जीवंत वा सगुण मानव असल्यामुळे योग्य ज्ञान देणाऱ्या, अंर्तशक्ती जागृत करू शकणाऱ्या गुरूला समर्पण करावे किंवा सर्व जग ईश्वरच बनवतो, तारतो, मारतो म्हणून ईश्वरालाच समर्पण व्हावे. कर्मे त्यालाच अर्पण करावी. ईश्वरावर प्रेम करणे महत्वाचे आहे.

ईश्वराच्या भेटीसाठी संपुर्ण चित्तशुध्दी, भुतकाळातल्या आठवणी, वर्तमानकाळातले विचार व भविष्यकाळातल्या चिंता सर्वकाही खाली करून, शुध्द व शांत करून जायचे आहे. सगुण भक्ति, प्रतीमा उपासना, पूजा, कर्मकांड, व्यक्तीउपासना वगैरे गौण भक्ती आहेत. पण ती सोपी आहे. निर्गुण ईश्वराच्या ज्ञानानंतर त्या सर्वव्यापी, नित्य, अव्यक्त, ब्रह्माची भक्ती केली जाते. ईश्वर सगुण भक्ती करणाऱ्यांचे कार्य सिध्दीस नेतो, त्याचा उध्दार करतो. तर निर्गुण भक्त साक्षात ईश्वरालाच प्राप्त होतात. ईश्वरपरायण होणे ईश्वराशी एकरूप होणे हाच मुख्य योग आहे. ज्ञानयोग, भक्तियोग वगैरे सर्व योग शेवटी ईश्वरपरायणातच विराम पावतात.

भक्तीयोग :– संकटात, दु:खात भगवंतच आठवतो पण बिनशर्त, त्यागपुर्ण अहेतूक प्रीती म्हणजेच भक्ति. भक्तीनेच भगवंताला शरण जाता येते. त्यासाठी भगवंतावर विश्वास, श्रध्दा असली पाहीजे. विश्वास येण्यासाठी ज्ञान, अनुभव, किंवा गुरूंचे मार्गदर्शन जरूरी आहे. गरज व शरणागती पत्करल्यानेच भगवंताकडून किंवा गुरूकडून ज्ञानाची प्राप्ती होते. आपल्या भावना भगवंताच्या भक्तीसारख्या उच्च कोटीच्या कामामध्ये लावल्यावर आपले मन शुध्द होऊ लागते, गुणांचे दोष संपू लागतात व आपोआपच इंद्रियांचा संयम होतो. ईश्वराबरोबर जोडले जातो म्हणजेच भक्त होतो.

भक्तीयोगात आपल्या सर्व क्रिया भगवंतासाठीच केल्या जातात. हे सतत संपूर्ण समर्पण असते. भगवंताच्या जवळ रहाण्यासाठी, भगवंताच्या आठवणीत सतत लीन होण्यासाठी त्याचा जप करणे, नाम घेणे, तप करणे, स्तुती, प्रार्थना, भजन किर्तन करणे हया प्रमुख गोष्टी केल्या जातात. संगीत, ताल, नाद, लय यांमुळे प्रार्थना, भजन किर्तनात मन एकाग्र होऊन रमते. आदर व आपलेपण निर्माण होऊन शरणागती येते. भगवंतावर प्रेम बसणे अत्यंत जरूरी आहे. देवाला अत्यंत जवळचा मित्र मानून सतत तो आपल्या बरोबरच आहे असे कल्पून त्याच्याशी गुजगोष्टी कराव्या, त्याला आपल्या चुका सांगाव्यात. देवाला गुरू समजून आदराने त्याच्या कडून मार्गदर्शन घ्यावे, सर्व कर्मफल त्याला अर्पण करावे. अश्या वेगवेगळया प्रकारे देवाच्या सान्निध्यात सतत राहावे. एकरूप व्हावे. यासाठी प्रथम आपले बाह्य जगावरचे, शरिरावरचे प्रेम व सतत प्रपंचाचे विचार कमी व्हायला पाहिजे. कलीयुगासाठी सतत नाम व अंतकरणात प्रेमभाव हा भक्तिमार्ग, एकाग्रतेचा सोपा मार्ग आहे. खऱ्या कर्त्या पुर्ण शक्तिची ईश्वराची शरणयुक्त जाणिव व श्रद्धा नामात पाहिजे.

प्रार्थना करणे म्हणजे देवाकडे शरण जाऊन काही मागणे, दुसऱ्यांसाठी मागणे. प्रार्थना अहंकार, तिरस्कार सोडून करावी. अहंकाराच्या पोटी दयेचा जन्म तर प्रेमाच्या पोटी करूणेचा जन्म होतो. प्रार्थना करूणेने करावी. देवाला प्रसन्न करणे हे आपले ध्येय नसून आपल्यातील देवत्व

प्रकट करणे हे ध्येय आहे. मन एकाग्र होण्यासाठी फक्त परमेश्वराचे वा आपल्या आवडत्या एकाच देवाचे ध्यान व नाम सतत घ्यावे. उपवास व व्रत वगैरे साधनांनी मन दृढ होवून शरिरेंद्रीयांवर ताबा येतो.

सगुण भक्ती वा व्यक्त रूपातील भगवंताची भक्ती किंवा द्वैत्य वाद म्हणजे ईश्वर व आपण वेगवेगळे समजणे. यापुढची पायरी म्हणजे निर्गुण भक्ती, र्निव्यक्त भक्ती, ऐक्यवाद म्हणजे आपण सर्व व ईश्वर एकच आहोत. हे तत्वज्ञान प्राचीन आहे पण शंकराचार्यांनी ते परत सुरू केले. परमेश्वरावर प्रेम करतांना आपण त्याचेच अंश आहोत हे समजू लागते व सर्वत्र सम भावना येते. सर्व दोष संपून फक्त कर्तव्य, त्याग वृत्ती व परमानंद राहतो. चित्तावरील संस्कार नाहीसे होतात. स्वतःच्या आत्म्यावर अनुसंधान ठेवणे ही पण भक्तिच आहे.

आपले संत देवाच्या प्रेमात राहण्यासाठी, त्याच्या भेटीसाठी, त्याच्या भक्तीसाठी (मोक्ष सोडून) परत परत जन्म घ्यायला तयार होते. द्वैत्यात त्याना आनंद होता. ईश्वरावर भक्ती म्हणजे निस्वार्थ प्रेम करावे, ईश्वर सर्व ठिकाणी सर्व प्राणिमात्रामध्ये आहे म्हणून सर्वांवर निस्वार्थ प्रेम करावे हेच सर्व धर्म, सर्व संत सांगतात. नुसती मानसीक पुजा पण फळते.

फार पूर्वी देव निसर्गरूपी होते जसे सुर्य, अग्नी वगैरे. नंतर रूप आले. अवतार आले. काही थोर माणसांनी निसर्ग, समाज हाच आपला देव समजून संपूर्ण जीवन त्यांच्या भल्यासाठी घालवले.

अज्ञानी माणसांना देव, धर्माची भीती दाखवून सद्मार्गाला लावतात. पण त्यात काही दोष निर्माण होतात. त्यापेक्षा त्यांना योग्य ज्ञान देणे चांगले. अज्ञानी असुनही ज्यांचे मन शुद्ध, प्रेमळ आहे असे फार पुढे जातात. श्रध्दाळूची एकाग्रता चांगली असते.

मौन :— ध्यानाच्या अगोदर मौनाचा सराव करतात, मौन चित्तशुध्दी करण्यास फार मदत करते. मौन म्हणजे फक्त बोलणे बंद करणे एवढेच नव्हे, तर हळूहळू आपल्या ज्ञानेंद्रियावर ताबा मिळविण्याचा

सराव आहे. पुढे सर्वसामान्यपणे काम करतांना पण मौनाचा सराव करता येतो. त्यावेळी मनात सतत देवाची आठवण, ॐ कार किंवा नामजपाने व एकांताने मौनास मदत होते.

सहजरूप मौन करतांना आपले बोलणे बंद करून शांतपणे दुसरे आवाज श्रवण करावे. नंतर त्यातील नादाकडे मन एकाग्र करावे. हळूहळू तोही नाद सोडून आपल्या शरिरात होणाऱ्या अनाहत नाद (ॐकार) याकडे लक्ष द्यावे. नाद ऐकता ऐकता सर्व विचार, ज्ञानेंद्रिये व मन शुन्य करावे, जसे झोपी जातांना मन शुन्य होऊन झोप लागते, पण इथे हे सर्व सावधपणीच साधायचे असते.

यामधील वैज्ञानीक दृष्टीकोण असा की, Matter is a solidified energy म्हणजे, जे जे आपल्याला दिसते ते पण उर्जाच आहे. तीला wave, vibrations किंवा लहरी आहेत. ती चंचल शक्तिची आंदोलने आहेत. जसे शब्द, नाद यांना आंदोलने आहेत त्याप्रमाणे प्रकाशाला आणि जड वस्तूंना पण आंदोलने आहेत. ह्या सर्व गोष्टी उर्जाच आहेत. त्याप्रमाणे आपले मन देखील संस्कारमय उर्जाच आहे. आपल्या प्रार्थनेतून पण उर्जाच निघते. उर्जा नेहमी रूप बदलते. कधीच नाश पावत नाही. आपला आत्मा पण फक्त रूप बदलतो, नाश पावत नाही. Every action has a reaction ह्या नियमाप्रमाणे आपल्या विचारांचे, कर्माचे आपल्याच अंत:करणावर वासना रूपाने चांगले वाईट (पाप पुण्याचे) संस्कार उमटत असतात. त्याचे प्रारब्ध बनुन पुढे तशी वृ ाी होवून त्या नशिबाचे भोग भोगावे लागतात. Big Bang च्या स्फोटातून विश्व निर्माण झाले असे विज्ञान म्हणते तोच तो   ॐ काराचा नाद. विश्व निर्माण झाले आहे तेही काही कालाने शांत होईल परत हा क्रम चालूच राहील. आपल्या उर्जेचे जीवन पण ह्याच क्रमाने चालत आहे. त्या उर्जा स्त्रोताचा, ईश्वराचा उर्जानाद, आंदोलने आपल्या शरिरात पण आहेत. सर्वांच्या शरिरात तशीच उर्जा आहे. तो नाद मौनात एकाग्रतेने ऐकु येऊ लागतो. त्या नादाला मुळ स्त्रोताशी जोडून, जाणून मनाला शुन्य करायचे, मुक्त करायचे आहे.

ध्यान :— हे आत्मसाक्षात्काराचे साधन आहे. ज्ञान मिळवून त्याचा सराव करून, ध्यानात चित्तस्थैर्य करावे लागते. चंचल मनाला ध्यानात स्थिर करण्यासाठी दोन उपाय आहेत. एक अभ्यास तर दुसरा वैराग्य. शास्त्रीय ज्ञान युक्त ध्यान करणे फार महत्वाचे आहे. गृहस्थाश्रमात ध्यान करणे थोडे

अवघड असते. तर सन्याशांना सर्व सोडल्यामुळे सोपे जाते. चित्तशुध्दीनंतर ध्यान योगाकडे वळावे. हळूहळू जास्त वेळ ध्यान करावे. ध्यानाच्या अगोदर प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांवर ताबा तर धारणा म्हणजे मन व प्राण एखादया गोष्टीवर स्थिर करणे याचा अभ्यास प्रथम जरूरी आहे. प्रत्याहारासाठी तृप्ती पाहिजे तर धारणेसाठी बळजबरीने वेळ वाढवावी लागते.

एकांत, शांत, मोकळया स्थळी म्हणजे सहसा गावाबाहेर निर्जन स्थळी बसावे. खाली थोडे मऊ वस्त्र घालावे. कंबरेपासून मस्तकापर्यंत सरळ रहावे. डोळे अर्धवट झाकावे. पुर्ण झाकल्यास झोप येईल. दिसणारे दृष्ट, येणारे आवाज, स्पर्श, वास, भूक वगैरे कडे पूर्ण दुर्लक्ष करून आपली दृष्टी सहजतेने दोन्ही भूवयांमधील तिसऱ्या डोळयाकडे शुन्यात लावावी. (दोन डोळयांमधील 'तिसऱ्या डोळयासारख्या' पिनीयल ग्रंथीमधील संवेदनशील प्रदार्थ, सुक्ष्म प्रकाश व वेगवेगळया लहरी देखिल ग्रहण करतो. आपण मेंदुतील पिटयुटरी ग्रंथीमार्फत तीची क्षमता अफाट करू शकतो.) श्वासोच्छवासाला प्रमाणात करून अंतकरणाला शांत करून, मनाला एकाग्र करावे. जसे आंधळया माणसाचे डोळे बंद झाल्यामुळे त्याचे श्रवणेंद्रिय फार ताकतवान बनते. तसे पाचही ज्ञानेंद्रियांना आराम दिला तर सहावे ज्ञानेंद्रिय मन अतिशय ताकतवान बनते. जर ते शुध्द व एकाग्र झाले तर आकलन शक्ती कितीतरी वाढते.

सर्व भूतकाळातले, आत्ताचे व भविष्यातले विचार फक्त द्रष्टा भावाने म्हणजे आवड निवड, चांगले वाईट वगैरे भावना सोडुन मनाचे खेळ बघत बसावे. हळूहळू विचार संपून जातील. मन चंचल असल्यामुळे ते आत्म्यात स्थिर न होता निरनिराळया विषयांकडे वळते. तेव्हा ते विषय खोटे आहेत, थोडया काळापूरते आहेत, मायाजाल आहे. त्यापेक्षा नित्य आत्म्याचे चिंतन कर असे मनाला समजून परतावे. सर्व देवावर सोपवून आपल्या आत खोल खोल, चैतन्याकडे वा आकलन, जाणीव शक्तिकडे लक्ष देवून एकरूपता शोधावी. फक्त आत्म्यामध्ये वा आपल्या आतील ईश्वरामध्ये स्थिर व्हावे. आपण व ईश्वर यांना जाणून त्यांचा एकच संबंध प्रस्थापित करावा. सर्व भूते, आत्मा, ब्रह्म सम आहे, सर्वत्र आहे हे पहावे. सतत अभ्यास करावा लागतो. आपल्या अंर्तयामी असलेली जाणीवशक्ती एकाग्रतेने वाढवावी लागते तेव्हा ईश्वरी अनुभव येतात. ध्याना अगोदर

ॐ किंवा दूसरा जप, नाम केल्यास, प्राणायाम केल्यास अंर्तशक्ती, कुंडलीनी शक्ती लवकर जागृत होण्याचा संभव असतो. ध्यानात व ध्यानानंतर चांगले वाटणे जरूरी आहे तसे नसल्यास ध्यान त्या वेळापूरते थांबवावे. मन शांत नसल्यास जप करावा वा ध्यानापुर्वी विश्वासाने स्वयंसुचना घ्याव्यात. मग थोडयावेळाने मन शांत झाल्यावर ध्यान करावे.

जेव्हा आपण इंद्रियांना समजणारे बाहेरील विचार व आतील विचारांबद्दल आवड निवड रहित होतो तेव्हा हळूच आपोआप ध्यान लागते. साक्षीभावाने म्हणजे आपला हा देह सोडून गेला आहे वा अस्तित्वातच नाही, आपण वेगळे झालो आहोत या भावाने विचारांचे, चित्ताचे व आपले फक्त निरीक्षण करावे मग ध्यान लागते. ध्यान मुद्दामपणे नव्हे तर सहजतेने लागते.

ध्यानाने मन व शरिर निरोगी, शांत होऊ लागते. ध्यान योग आपल्या चित्तावरील संचित संस्कार नष्ट करते तर निष्काम कर्मयोग नविन संस्कार होऊ देत नाही व पूर्ण चित्तशुध्दी होते. योग्य गुरूने दिलेल्या शक्तीपाताने पण अंर्तशक्ती जागृत होऊन संचित संस्कार नष्ट होण्यास, आत्मसाक्षात्कारास मदत मिळते. आजकालच्या जीवनात ब्रह्ममुहूर्तावर वा सकाळी लवकर उठून प्राणायाम, जप, ध्यान करणे सोयीचे आहे.

<u>आत्म साक्षात्कार</u> :— अचानक गवसणारे ज्ञान, निर्विकल्प समाधी. गुरू पेने लवकर मिळतो, तर स्वप्रयत्नाने ज्ञान घेता घेता चित्तशुध्दी नंतर ध्यानात, आत्माच नित्य आहे व अनात्मा अनित्य आहे, अशा वस्तूविवेकानंतर आत्मसाक्षात्कार होतो. जेव्हा बाहेरचे मिथ्या जगत हटते किंवा मन बर्हीमुखता सोडून अंर्तमुख होते तेव्हा आत्मसाक्षात्कार होतो. 'मी' म्हणजे हा देह, मन, अहं नव्हे तर आत्मा आहे असा अनुभव येतो. ईश्वर, मायाजाल, आत्मा व परमात्म्याचे योग्य ज्ञान होते. त्यानंतर कर्माच्या ऐवजी क्रिया सुरू होतात.

<u>समाधी</u> :— मन जेव्हा बाहेरील जगताकडे पाठ फिरवून, निवृत्ती होवून, अंर्तमुख होऊन अंहभावाच्या जाणीवेपलीकडील पूर्ण चेतनेकडे जाते त्या ज्ञानातीत अवस्थेला समाधी म्हणतात. समाधीचे पण अनेक प्रकार आहेत.

स्थितप्रज्ञत्व :— हा मुख्य योग आहे. स्थितप्रज्ञत्व म्हणजे स्थिरता, विवेकप्रज्ञा. जेव्हा बुध्दी विवेकाने, समत्वाने निष्कामकर्म करत ज्ञानाचा आधार घेते व शुध्द होऊन म्हणजे विक्षेपरहीत, विकल्परहीत होऊन आत्म्यामध्ये स्थिर होते तेव्हा हा मुख्य योग प्राप्त होतो. स्थितप्रज्ञ हा आत्मदर्शनाने तृप्त असतो. त्याला प्रिती—आसक्ती, भिती, क्रोध, इच्छा, सर्वतृष्णा, अभिनंदन—द्वेष नसतात. रोग, चिंता, देवाचा कोप, इतर माणसे—पदार्थांपासून होणारी दु:खे त्याला त्रास देऊ शकत नाही. मी व माझे अहंकार नसतात हा फक्त ज्ञानी असतो. अशा निष्काम स्थितप्रज्ञालाच मोक्ष—शांती मिळते. उतारवयात जरी ही स्थिती आली तरी मुक्ती मिळते.

मोक्ष :— म्हणजे परमशांती. आत्मस्वरूपी स्थिर होणे. ना मरणाची भिती ना आपल्यापाठीमागे काय होईल याची चिंता. सर्व बंधनातून मुक्तता. मोक्षाचा उपाय ज्ञान आहे व ते ज्ञान नुसते शब्दज्ञान नव्हे तर स्थितप्रज्ञता योगासह आहे. म्हणजेच मोक्षाचे उपाय दोन ठरतात. एक ज्ञानयोग तर दुसरा कर्मयोग. ज्ञानयोग साक्षात उपाय आहे तर कर्मयोग परंपरेचा उपाय आहे. पहिल्या उपायात पूर्ण सन्यासी होऊन ज्ञानमार्गाने मोक्षाकडे जाणे, हया युगात थोडे कठीण आहे तर, दुसऱ्या उपायात निष्काम कर्मयोग जन्मभर करत मोक्षाकडे जाण्यापेक्षा सर्व योगांचे मिश्रण करून ज्ञानगत मोक्ष मिळविणे सोईस्कर आहे. म्हणजे कर्तव्यकर्म करता करता निष्काम योगाद्वारे चित्तशुध्दी करत भक्तीयोग, ध्यानयोग वगैरे योग करत ज्ञानाद्वारे मोक्षाकडे जाणे उचित आहे.

शरिरेंद्रियांचे वेगवेगळया विषयांशी होणारे संबंध सुख—दु:ख देणारे आहेत व त्यामुळे आपण जन्म—मृत्यू चक्रात अडकलो जातो. म्हणून हया संबंधांना सहन करून ताब्यात ठेवणारे मोक्षाला समर्थ होतात. प्रारब्ध कर्मांचा ज्ञानाने क्षय होत नाही, ती भोगावी त्याचे सुख—दु:ख, भोग सोसावे. कारण ते भविष्यात घडणारे भोग अगोदरच ठरलेले आहेत म्हणून त्या कर्मांचे फल आपण घेऊ नये. त्यांचे चित्तावर संस्कार होवू देऊ नये. वेगवेगळया योगांने, त्यांच्या सरावाने आपले संचित भोग व आत्ताची कर्मे निर्जीव होताच पूर्नजन्माचे कारण उरत नाही व मुक्ती, मोक्ष मिळतो.

मी – आपले शरिर हे हाडामांसाचे पंचमहाभुतांचे बनलेले आहे ते काळाप्रमाणे बदलते वा नष्ट होते. हे शरिर बनतानाच ईश्वरी आत्मा ह्या अन्नमय कोषात प्रवेश करतो व आपली चैतन्यमय प्राणशक्ती सर्व शरिरात प्रत्येक पेशीत प्रसारीत करतो. ह्या पंचप्राणशक्तीमुळे सर्व शरिर कार्यरत बनते व जीव (जीवात्मा) निर्माण होतो. त्या शरिराचे जीवन सुरू होते. जीवाला जो मनोमय कोष, अंत:करण, चि ा मिळते ते पुर्व अनुभव वासना संस्कारामुळे, पुर्व जन्मातील पाप पुण्य, अतृप्त आसक्त कर्मामुळे शुद्ध साफ नसते. त्यात वेगवेगळे स्मृतितरंग असतात त्यामुळे वेगवेगळया भावना वृत्ती निर्माण होतात. शरिराच्या ज्ञानेंद्रियांच्या गरजा, कामना वाढू लागतात व बाह्य जगतात तृप्ती शोधू लागतात. ह्या सर्व वेगळेपणामुळे जीवाच्या अंत:करणात 'अहं' वा खोटा 'मी' निर्माण होतो व कर्मे होतात आणि परत संस्कार संचय होतो. जीव आपल्या मुळ शुद्ध चैतन्यमय आत्म्याला विसरून हे शरिर म्हणजेच आपण अशी अविद्या आरंभ होतो. येथे आत्मा स्वत: चालना देवूनपण वेगळा साक्षीच राहीला व जीव त्याला मायेमुळे चंचल मनामुळे विसरला. हा झाला शक्तिचा बर्हि:मुख, बाहेरच्या जगताकडे प्रवास जेथे शांती, तृप्ती कधिच मिळत नाही.

हे चक्र आता उलट फिरवायचे आहे पण हे आपल्या ताकतीबाहेरचे काम आहे म्हणून ह्या कामाचे कर्तुत्व आपल्याकडे न घेता प्रथम ज्या ईश्वरइच्छेने आदेशाने हे सर्व सुरू झाले त्यालाच शरण जावून समर्पण करावे. सतत प्रयत्नाने अंत:करण शुद्ध करावे लागते. अंत:करणात चि ा, मन, बुद्धी व अहंकार येतात. यातील चि ाात पुर्व संस्कारामुळे वृत्ती भावना निर्माण होऊन तश्या कृती होतात. तसेच ज्ञानेंद्रियाकडे चि ा वाहत जात असते. जसे कुठे फटाका वाजला असता आपले लक्ष तिकडे जाते. अश्या चि ाामुळे मनात चंचल विचार येतात. यासाठी सर्व ज्ञानेंद्रियांना तसेच भविष्यातील चिंता, कल्पनाविलास भूतकाळातील आठवणी व वर्तमानकाळातल्या भावना, विचारांवर ताबा मिळवणे जरूरी आहे. योग्य ज्ञानाने बुद्धीत विवेकता येते. जो आपल्या विवेक बुद्धीने ताबडतोब योग्य निर्णय घेवून दृढनिश्चयाने सतत अंमलात आणतो तोच पुढे जातो. ज्ञानेंद्रियांच्या विषयांतील एकाच विषयावर म्हणजे प्रतिमा,

आवाज नाद, अंर्तज्योती, मंत्र वगैरेतील एकावर मन एकाग्र करावे. आत्म्याप्रमाणे द्रष्टया भावाने व ईश्वरावर संपुर्णपणे समर्पण करून तो जप नाद कुठून येत आहे त्याच्या मुळाकडे लक्ष केंद्रित करावे. तसेच 'मी कोण' याचे सतत चिंतन करावे. मनात कुठून विचार येतात त्या 'मी' च्या मुळाशी जावे. जन्मा अगोदर मी कसा होतो, येथे काय करणार, मृत्यूनंतर कुठे जाणार वगैरे. हे सर्व सहजतेने झाले असता मन लय पावते, ची ावृत्ती संपू लागतात. आपली जाणीव सुक्ष्म व प्रभावी होते. तेव्हाच मन विश्वमनाशी एकरूप होते. चेतना म्हणजेच जाणिव, ज्ञान. भौतिक बाह्य जगताची जाणिव इंद्रियांमार्फत होते तर अंर्तजगताची जाणिव शुद्ध अंत:करणाने सुक्ष्म मनाने होते. पडद्यापाठिमागचा कर्ता ईश्वरच आहे हे समजल्यावर आपला अहंकार, कर्तेपण, कामना त्यालाच द्यावा. भविष्यकाळ ईश्वरावरच सोपवून आपण सर्व घटनांशी साक्षीपणे बघावे. सतत आत्मस्मरणाने, नाम, जपाने ईश्वराशी एकरूप झाल्यावर वा ध्यानमार्गाने मन लय झाल्यावर इतर स्मृती चि ासंस्कार संपुष्टात येवू लागतात. शरणागती व निष्काम कर्तव्ययोगाने नविन चि ा संस्कार होत नाहीत व सर्व अंत:करण शुद्ध होवू लागते. जीवाला माया व आत्म्यातील फरक समजून तो आत्म्याकडे धाव येऊ लागतो. प्राणशक्तीचा प्रवाह अंत:मुख होवू लागतो. वेगवेगळया अनुभूती येऊ लागतात. त्या प्रवाहामुळे समाधित वा गुरूच्या शक्तिपातामुळे पण जीवास स्वत:चेच शुद्ध रूप, आत्मसाक्षात्कार होतो. पुढे कुंडलिनी शक्ती जागृत होवून सर्व चक्रभेद करत वर येत परमात्म्यास मिळते. जीवा शिवाचे मिलन होते. जीव तृप्त, आनंदमय व शांत होतो. सर्वत्र समता एकता येते. मनाचे उन्मन बनते. 'तुर्या' च्यापुढची अवस्था येते. बाह्यजगत अंर्तजगत सर्वकाही ईश्वरमय हीच चेतनामय जाणीव, ज्ञान उरते आणि 'मी' पणच संपते. पुढे स्थितप्रज्ञत्वाद्वारे जीवन व्यतीत होते, तर बाह्यजगतातले कर्तव्यकर्म संपल्यावर ज्ञानेश्वरांसारखे समाधी घेतात.

जेव्हा माणुस मरतो तेव्हा त्याच्या शरिराचे विघटण होते. संस्कारासह अंतकरणाला घेऊन आत्मा जातो म्हणुन त्याला जिवात्मा म्हणतात. पुढे त्याला पुर्नजन्म घ्यावा लागतो. पण योग्यांचे चित्त अंतकरण, सुक्ष्मदेह वा कोष संपुर्ण शुद्ध असल्याने, मरताना ते गळून पडतात व आत्मशक्ति मुक्त होऊन परमात्म्यात विलीन होते. त्यांच्याकडे देहाचा अहं वेगळा 'मी' नसतोच.

<u>ब्रह्मज्ञान</u> :– सुक्ष्म ज्ञानाने ब्रह्म जाणता येते. त्यासाठी एकाग्रता, चित्तशुध्दी लागते. ब्रह्मज्ञान हे फक्त शुध्द तप केल्यानेच शक्य होते. तपाने कर्मेंद्रिये ज्ञानेंद्रियांच्या नियंत्रणात व ज्ञानेंद्रिये मनाच्या, बुध्दीच्या नियंत्रणात येतात. तेव्हा शक्तीशाली झालेले मन एकाग्र करून ब्रह्मज्ञान जाणू शकते. तपामुळे (सोबत ब्रह्मचर्य वा संयम असेल तर उत्तमच) ज्ञानेंद्रियांची बाहेरची धाव थांबते व ती मनामध्ये एकत्र येतात व मनाची शक्ती वाढते व मन तप्त होऊन शुध्द होते. अन्न, प्राण, मन आणि विज्ञान ह्या उपाधीयुक्त ब्रह्माचा तपस्येने अनुभव येतो. शुध्द चित्ताने केलेल्या क्रिया ह्या ब्रह्म उपासनाच आहेत. संपूर्ण चित्तशुध्दीनंतर सर्वत्र ब्रह्म दिसून येते.

एकाचे अनेक होण्याच्या इच्छेने म्हणजे अनेकांच्या पार्श्वभूमीवर एकत्व बघण्याच्या इच्छेने, ईश्वराने, ब्रह्माने हे सर्व विश्व निर्माण केले म्हणूनच ह्या सर्व विश्वात अनेकात एकच ब्रह्म दिसते. कालांतराने परत सर्व शांत होऊन अनेकाचे रूपांतर एकात होते. हा क्रम चालूच रहातो.

शरिर बदलते, काळ बदलतो, मन–बुध्दीत फरक पडतो, पृथ्वीत वा निर्जीव वस्तूत बदल येतो. ह्या सर्वत्र बदलत्या जन्म–कर्म–मरण–परत जन्म अश्या जगात 'एक न बदलणारे' पाठीमागे आहे म्हणून सर्व बदल दिसत आहेत, त्या न बदलणाऱ्या शक्तीला परमात्मा, ईश्वर वा ब्रह्म म्हणा. वेगवेगळया रूपातल्या मायेच्या, अज्ञानाच्या पाठीमागे सत्य आहे त्याला ब्रह्म म्हणा.

ब्रह्म कोणत्याही इंद्रियाने आकलन होत नाही. जसे जे डोळयांनी दिसत नाही पण डोळे, मन ज्याच्यामुळे आकलन करू शकतात ते ब्रह्म. ज्या प्रमाणे उजेडातच सुर्य पहाता येतो त्याप्रमाणे ब्रह्म, आत्मा हे ज्ञान, अनुभवाचे विषय आहेत. सर्व व्यापी, अक्षय, सुक्ष्मात सुक्ष्म व मोठयात मोठे, सर्व वस्तूतील सार, जसे ज्योतीतील तेज असे ते वंदनीय ब्रह्म.

आपल्या भावना, वृत्ती जेथून निघतात त्या हृदयात (मांसाच्या हृदयात नव्हे) ब्रह्म रहाते. आपल्या सर्वात आवडत्या पूज्य अश्या व्यक्तिची प्रेमळ आठवण करा ती आपल्या शरिरात कुठे आहे ते हृदय. आपल्या मनास एकाग्र करून त्या हृदयात अर्तंमुख करून 'मी' म्हणजे आत्मा कोण आहे ते बघा. आपल्या चैत्यन्याची जाणीव शोधण्यासाठी आपली ज्ञान ग्रहण करण्याची ताकत खुप खोल खोल सुक्ष्म करत जावे तेव्हा 'अहं' चा नाश होउन ब्रह्माची जाणीव होईल
.

प्रत्येक वस्तूत, आपल्यात—सर्व जीवांत त्याच एका ब्रह्माचे अस्तित्व वा आत्मतत्व असा अनुभव येतो तेव्हा समत्वाने संपूर्ण चित्तशुध्दी होते. सर्व सुख—दुःखांचा विसर पडतो व ब्रह्ममय परमानंद मिळतो. ज्याप्रमाणे ज्याची ज्या भावनेने उपासना केली जाते, तेव्हा तीच अवस्था प्राप्त होते म्हणून ब्रह्म हेच एक सर्वश्रेष्ठ, शांत, सर्वव्यापी आहे, ह्या भावनेने उपासना, एकाग्रता, भक्ती केली असता तीच ब्रह्ममय अवस्था आपल्याला मिळते व आपणच ब्रह्ममय असल्याची आनंदमय प्रचिती येते.

जशी बुध्दी, विचार तसे आचार, कर्म व शरिर बनते व तसेच फळ मिळते. सगुण देवांच्या उपासकांना तसेच गुण, सामर्थ्य, फळ मिळते. तर निष्काम कर्म, दान, यज्ञ, तप साधकाला सात्विक ब्रह्मच बनविते. परब्रह्माची उपासना ही निर्गुण, अव्यक्त उपासना आहे परंतू तीचा मार्ग सद्‌गुणातून जातो, म्हणून ॐ काराला सगुण ब्रह्म म्हणतात. व्यक्त उपासनेने अमृत मिळते तर अव्यक्त उपासनेने मुक्ती, मोक्ष मिळतो.

<u>शांती</u> :— ज्ञानेंद्रिये, विचार यांचे अस्तित्व मनावर आहे. त्यातच मन अस्थिर व चंचल असल्यामुळे 'मी' हा अहंकार व त्यातून पुढे कामना, शरिर, सर्व जगत, माया दिसू लागते. अश्या शक्तिरूप मनाच्या, चित्ताच्या एकाग्रतेला सर्व प्रकारच्या साधनांमध्ये असाधारण महत्व आहे. मनाची एकाग्रता यशस्वी होण्यासाठी चित्तशुध्दी जरूरी आहे व त्यासाठी निग्रहाने कामना—शरिरेंद्रीयांवर ताबा वगैरे गोष्टी जरूरी आहेत. मनात सतत विचार येतात. एकाच उच्च गोष्टीवर मन स्थीर केले असता दुसरा विचार येण्यास जो विलंब लागतो तेथे मन शुन्य वा लय पावते. मन सरावाने आत्मा परमात्म्यावर एकाग्र करून, अर्तमुख करून त्याच्या मुळाशी स्थिर झाले असता 'अहं'चा, सर्व विचारांचा, कामनांचा व जगताचा—मायेचा लय होतो आणि मग साक्षात्कार होतो की, आपण जे समजत होतो ते 'अहं' वा 'मी' म्हणजे आपले शरिर, मन, ज्ञानेंद्रिये, प्राण वा या सर्वांची जाणीव नसते ती गाढ सुषुप्तिही नव्हे तर 'मी' म्हणजेच परमेश्वराचा अंश—अमर आत्मा व तेव्हाच संपुर्ण शांती व समत्व मिळते. मग पुढे हे शरिर असल्यामुळे आपल्या कर्तव्यक्रिया करत मोक्षमय शांतमय जीवन व्यतीत होते.

<u>गीता ज्ञान</u>

—गीता संपूर्ण ज्ञानावर आधारीत आहे. त्यात सांगितल्याप्रमाणे भगवंताने विश्व निर्माण करतांना दोन प्रकारच्या प्र ती निर्माण केल्या. पहिली 'अपरा' म्हणजे पंचमहाभूते वगैरेंनी जड शरिरेंद्रिये, जग बनले. तर त्यावर 'मी' असा अभिमान ठेवून 'जीव' बनलेली दुसरी 'परा' प्र ती. प्र तिनेच मन, बुध्दी, त्यांना होणारी सुख—दुःख, मोह वगैरे गुण बनवून माया निर्माण केली आहे. अपरा प्र ती पासून बनलेल्या शरिराला 'क्षेत्र' म्हणतात. तर परा प्र ती पासून बनलेल्याला 'क्षेत्रज्ञ' म्हणतात, जो शरिररूपी क्षेत्रात राहून त्याला जाणतो. क्षेत्राला क्षेत्रज्ञांने 'हा मी' असे मानणे खोटे. अपरा प्र ती पासून म्हणजेच भगवंताच्या 'मायेकडून' वेगवेगळया गुणांमार्फत सर्व कर्मे केली जातात. त्या त्या प्रकारच्या कर्मानूसार मिळालेले बरे—वाईट भोग हया जन्मी भोगून तसेच उरले तर ते पुढच्या जन्मी मिळतात व प्रारब्ध ठरते. शरिर म्हणजे क्षेत्र क्षीण झाल्यावर क्षेत्रज्ञ म्हणजे आत्मा, परमेश्वराचाच अंश, मनासह ज्ञानेंद्रियांना घेऊन जातो व काही कालाने, केलेल्या कर्मानुसार, वासनेनुसार दुसरे शरिर ग्रहण करतो किंवा करावे लागते. सत्व, रज, तमो गुणी लोकांना वेगवेगळे प्रकारचे पूर्नजन्म मिळतात.

सुख हा देखिल संसाराचा दोष आहे. कारण तो गर्व, उपभोगाचा मोह व आळस देतो. आपल्याला येणाऱ्या व दुसऱ्याच्या दुःखाची व ईश्वराची जाणीव देत नाही. कामना म्हणजेच इच्छा, आसक्ती हा गुण सर्व दोषाचे कारण आहे. त्यापासूनच पुढचे गुण दोष, कर्मे, संसार होतो. कामना वासना, अहं हे द्वैत्यामुळे निर्माण होते, जसे 'मी हा व ही उपभेगाची वस्तू' पण जेव्हा सर्व ठिकाणी आत्मरुप ब्रह्मरुप एकत्व येते तेव्हा 'कोण मी, कोण तू व कोणत्या आपल्या वस्तू' सर्व सम होते. मग कसले सुख आणि कसले दुःख. फक्त तृप्ती.

माणसाला स्वतःच्या देहमनापासुन, इतरांपासुन व नैसर्गिक गोष्टींपासुन त्रास होतो. अर्तयामी सतत दोलायमान खेचाखेच, असुरक्षितपणा असतो, आराम नसतो. कधिही तृप्त न होणारे आपण, अपुर्ण इंद्रियांपासुन अपुर्ण जगात पुर्ण शाश्वत सुख कसे मिळवणार? यावर उपाय असा की, पुर्णतेची म्हणजे ईश्वराची प्राप्ती, स्वरूपानुभव. ईश्वरापासुन वेगळे राहून पुर्ण तृप्ती नाही मिळणार, त्याच्याशी समरस भक्त व्हावेच लागते.

ज्याचे मन शरिर तृप्त असते वा कामनेला, 'मी' ला ताब्यात ठेवणारा, शरिरेंद्रियांना ताब्यात ठेवणारा, शांत, शुध्दचित्त, सम, वेगवेगळया योगांचा अभ्यास करणारा, असा ज्ञानी मोक्षाला प्राप्त होतो. तो आपल्या आतल्या आत्म्याला ओळखून, ज्या पदार्थापासून ही संसार प्रवृत्ती निर्माण झाली आहे, जो सर्व सृष्टीचा उत्पत्ती, सांभाळ, नाश करतो त्या परमेश्वराला, त्याच्या इच्छेला ओळखून, शरण गेलेला असतो. हे सर्व प्रयत्नपूर्वक ज्ञानानेच जाणावे लागते.

आपण मनाला ईश्वर परायण करणे, ईश्वराला शरण जाणे, ईश्वराशीच एक होणे, कर्मफल कर्तृत्वाभिमान त्यागणे वा ईश्वराला अर्पण करणे हाच सर्व कर्मपरित्याग आहे, संन्यास आहे. परमेश्वर निर्गुण, रूपरहित आहे, सर्वत्र आहे, एक आहे म्हणजे वेगवेगळया देवांची, शक्तींची भक्ती पण एक आहे. फक्त ती योग्य ज्ञानपूर्वक केलेली असावी. सर्व जीव, जग ईश्वरात स्थित आहे पण ईश्वर त्यांच्यात स्थित नाही. सर्वांचे बीज, उगम एकच ईश्वर आहे. तो सर्व गोष्टीतील अपूर्व सार आहे. जसे ज्योतीतील तेज किंवा शरिरातील हृदय किंवा हृदयातला आत्मा, सार आहे. त्याचप्रमाणे ईश्वर प्रत्येक चराचरात भरलेला आहे, कणाकणात आहे, प्रत्येक शरिरात आहे, पण त्याचा अनूभव शरिरातील हृदयात प्रथम होतो. कर्म, विवेक व विद्वत्तेवरील गर्व व ईश्वरावरील संशय सोडल्यावर अंत:प्रेरणा व दिव्यानुभव येऊ लागतात.

ज्याप्रमाणे कर्मापेक्षा संन्यास श्रेष्ठ आहे त्याप्रमाणे सगुणोपासनेपेक्षा निर्गुणोपासना श्रेष्ठ आहे. परंतू निर्गुणोपासना कठीण आहे. अज्ञानी समाजाला वळण लावण्यासाठी गीतेत सगुणोपासना, प्रतिमोपासना, व्यक्तोपासना सांगितली आहे. सगुणदेवाचे रुप गुण वगैरे यांवर लक्ष एकाग्र करणे सोपे जाते. त्यानंतर निर्गुणोपासनेकडे सूलभतेने जाता येते. प्रतिमोपासना, पूजा, कर्मकांड करतांना शुध्दता, पवित्रता रहाते पण नंतरच्या काळात त्यात शुभ–अशुभ, अंधविश्वास, जातीभेद वगैरे दोष निर्माण झाले. निर्गुणोपासना तर सम असते, भेद नसतात. निर्गुणोपासना करणारे आत्मरूप, ज्ञाननीष्ठ, स्वत:हून ईश्वराला प्राप्त होतात तर

सगुणोपासना, भक्ती, जप, ईशचिंतन करणाऱ्यांचा ईश्वर उध्दार करतो. जसे चिंतन, ज्याचे जसे चिंतन तसे फळ मिळते. म्हणून वयाच्या शेवटी जेव्हा आजारपण, मरण, सर्वांना सोडून जाणे ह्यांची भिती वाटते तेव्हा तर सर्व पाश, कामना सोडून ईशचिंतन करावे. तसेच ज्या लोकांनी ज्ञान घेऊन, स्वत:ला जीवन का मिळाले हे समजून घेऊन आपले जीवन निष्काम कर्मयोगात घालवले त्यांना ही भिती वाटत नाही.

सर्व देव देवता परमेश्वराचेच अंश, रूप आहेत. म्हणून थेट परमेश्वराचीच भक्ती करणाऱ्यांना श्रेष्ठ फळ मिळते. भक्ताने प्रेमाने, परतफेडीचा लोभ, मागणे न ठेवता अर्पण केलेला क्षुद्र पदार्थ, पूजा, एखादे पानदेखील भगवंत स्विकारतो. आपण आपले कर्म, दान, पूजा वगैरे सर्व परमेश्वरालाच अर्पण करावे व ईश्वराला आपल्या सत्कर्माने पूजावे म्हणजे फळासक्ती, कर्तुत्वाभिमान राहात नाही. कर्मबंधन पण उरत नाही. भक्त जरी पैशाने, जातीने, कर्माने हीन समजत असला तरी ज्ञानप्राप्तीने योग्य मार्ग, कर्तव्य घेतल्यामुळे तो ईश्वराला इतरांएवढाच समप्रिय होतो.

(आपल्या प्रापंचिक इच्छा सफल व्हाव्यात म्हणुन लोक देवाला भजतात. देवाकडे मागणे घालणाऱ्यांनी, नवस बोलणाऱ्या गरजू व्यक्तींनी आपण स्वत: इतर गरजूंना काही दिले का याची आठवण करावी. देवतर सर्वसंपन्न आहे त्याला दान देण्यापेक्षा गरजू जीवाला, समाजाला देणे योग्य. ज्ञानी गुरूंना मदत करणे योग्य. बहुतेक जण स्वत:च्या सुखासाठी, अहंकारासाठी इतरांना त्रास देतात, फसवतात. त्याचा उलट प्रभाव पडू नये म्हणून देवधर्म करतात. आपण केलेल्या चुका, वाईट कर्मे, स्वार्थ यावर फक्त देवपूजा, होम, दान केले म्हणजे झाले असे नव्हे तर पश्चाताप होऊन आपल्या चुका सुधारणे, कर्मे सुधारणे हा उपाय आहे. फक्त चुकीचा मनात न्युनगंड ठेवू नये.)

ध्यान, पूजा, जप, योगाभ्यास हया आंतरीक साधना आहेत. त्या चित्तावरचे पूर्व संस्कार शुध्द करतात तर निष्काम कर्मयोग मनावर नविन संस्कार होऊ देत नाहीत. सोबत ज्ञान घेतल्याने पूर्ण चित्तशुध्दी होते व पूढे मार्ग मिळत जातात. सतत अभ्यासू व सरावाची वृत्ती ठेवावी मग नंतर ज्ञान मिळविता मिळविता आपल्याला जीवनाचा अर्थ समजेल. आपली कर्तव्ये

कोणती ते समजतील. सतत निष्काम कर्मयोग घ्यावा. गुणदोष म्हणजे काम, क्रोध, मोह, मत्सर, अहं, शोक, कर्तुत्वाभिमान वगैरे प्रयत्नांनी सोडून समत्व बुध्दी घ्यावी. शरिर व इंद्रियांचे नियमन करावे. आपली कर्तव्ये तत्परतेने व चोखपणे करावी. मग आपली ईश्वराच्या मायेपासून सुटका होऊन हळूहळू चित्तशुध्दी होईल. नंतर भक्तीयोग, ध्यान योग करता करता ईश्वरपरायणयोग करावा. जोडीला प्राणायाम व सतत नामस्मरण वा जप असावा. देहबुध्दी व अहंकार सोडावेच लागतात. जगताच्या, शरिराच्या ममत्वापेक्षा सर्व जीवांवर, ईश्वरावर ममत्व करावे, तेव्हा आत्मसाक्षात्कार होईल व पुढे स्थितप्रज्ञत्व येवून ज्ञान मार्गे मोक्ष मिळेल. संसार वृक्षाला त्यागशस्त्राने तोडून परमेश्वराला शरण जाऊन मोक्ष मिळवावा किंवा कमीतकमी आयुष्यभर निष्काम कर्मयोग घ्यावा. म्हणजे चित्तावर जुने—नवे संस्कार होणार नाहीत व चित्तशुध्दी होईल. परमेश्वरावर संपुर्ण सर्मपणाचा सराव हीच अध्यात्माची किल्ली आहे.

हे सर्व इतके सोपे नाही. सतत प्रयत्न करावा लागतो. ह्यात आपल्या ज्ञानावर, प्रयत्नांवर संशय घेऊन चालत नाही. आपली प्राणशक्ती श्वासाने नियंत्रीत होते म्हणुन नेहमी दिर्घ श्वासोश्वासाबरोबर श्रद्धा व शरणयुक्त अर्थपुर्ण नाम (जसे गायत्री मंत्र बोलताना मंत्राचा अर्थ पण सतत आठवावा), स्वयंसुचना व नेहमी शुभ व सकारात्मक विचार, ती ठेवावी कारण जसे विचार तसे फळ. सतत सरावाने जसजशी शांती व यश मिळत जाते तसा आत्म्याविषयी निश्चय होतो. अभ्यास व सराव करतांना मनामध्ये रूची निर्माण होऊन आळस जातो व तत्परता येते. मोह व फळ सोडल्याने चिंता जाते. हळूहळू मन व शरिर निरोगी होऊ लागते. आपल्या कामात, कर्तव्ये करण्यात मजा येऊ लागते. ध्यानाने आत्म्याचा चैतन्यपणा जाणवू लागतो. जीवनातली, मनातली निराशा, कंटाळा, दु:ख, शोक हळूहळू कमी होत जाते. मनावर शरिरेंद्रियावर ताबा मिळाल्याने आपल्याला अधिक उर्जा मिळते, उत्साह वाढतो, झोप पुरेशी व शांत लागते. इतर जीवांचे कल्याण केल्याने मन तृप्त होते. जीवन शांत व आनंदमय होऊन मोक्षाची प्रचिती येऊ लागते. आत्तापासून सुरवात करा. आळस झटकून धैर्याने चिकाटीने हा सोपा मार्ग अवलंबावा.

काही शंका व त्यांची उत्तरे

• कर्म सन्यासापेक्षा निष्काम कर्मयोग का घ्यावा?

— फार प्रचिन काळी सत्य युगात जगात सर्वजण एकाच दर्जाचे होते. संन्याशी वृत्ती होती. सर्व वस्तू सर्वांच्या असत. त्यामुळे सर्वजण आनंदी होते. पण हया युगात हक्क आहेत, भेद आहे. ह्याकाळी जगात सर्वजण सन्यासी होणे जवळ जवळ अशक्य आहे. ह्या युगात सर्वजण कर्मे करतात पण ती निष्काम असावी. गृहस्थाश्रमात राहून कर्म करीत असतांना संन्याशाचे श्रेष्ठ धर्म आचरता येतात पण संन्याशाला गृहस्थाश्रमाचे काही धर्म आचरता येत नाही.

कर्माचा संन्यास व कर्माचे निष्कामपणे अनुष्ठान हे दोन्ही चित्तशुध्दी द्वारा मोक्षाची साधने आहेत. जरी संन्यास श्रेष्ठ आहे पण संन्यास कठिण असल्याने अर्धवट संन्यास घेण्यापेक्षा कर्मयोग चांगला. भगवी वस्त्रे न घालता केस ठेवून जरी ज्ञानामुळे समत्वाने, कर्तुत्वाभिमान व फलासक्ती सोडून कर्मे—कर्तव्ये करणारा संन्याशीच असतो. हया युगात गृहस्थाश्रम जीवनाच्या शेवटपर्यंत चालतो. तशी परिस्थितीच येते. नीत्य कर्मे करावीच लागतात. अजाणतेपणी होणाऱ्या हिंसा, पाप नष्ट करण्यासाठी यज्ञ, दान, तप करावेच लागते. आत्मसाक्षात्कार झाल्यावर आत्माच म्हणजे मी समजल्यावर कर्मयोग संभवत नाही पण कर्मे स्वत:साठी नव्हे तर इतरांसाठी होऊ शकतात. ईश्वरदेखिल ज्ञानी त त्य असतांना जन्म घेऊन कर्मे करतोच. इतर तीन आश्रम गृहस्थाश्रमावर आपली उपजीवीका करतात. फक्त आपल्या देशातील सर्व लोकांनी संन्यास घेतला तर परकिय आपल्यावर अन्याय करतील ह्या सर्व बाजूंकडे विवेकाने बघितल्यास कर्मसंन्याशापेक्षा निष्काम कर्मयोग चांगला. वृध्दपकाळात फक्त संन्यास घेण्याजोगी परिस्थिती येते.

• आज हे सर्व गीताज्ञान व्यवहार्य व संभवनीय आहे काय?

— निश्चितच होय व तशी गरज आहे.

• कर्मे करतांना फळाची इच्छा का सोडावी ?

— जर कर्माच्या फळांची इच्छा ठेवली तर कर्माच्या फळांचा हेतू वा कारण आपण बनतो. व ती अभिलाषा आपल्याला पाप—पूण्य, संसार, पूर्नजन्म यात बांधते. कर्मे वा फळे यांविषयीची आसक्ती सोडल्यावाचून चित्तशुध्दी होत नाही. त्यासाठी दोघांतील एक सोडावेच लागते. तसेच फळाची इच्छा सोडली तरी फळ हे मिळतच असते मग त्याची चिंता करण्यात अर्थ नाही. कर्मफळापेक्षा आत्मज्ञानाचे, चित्तशुध्दीचे फळ मोठे आहे.

• कर्मफळाची इच्छा नाही करावयाची तर कर्म यशस्वी कसे होणार? आणि कष्टकरी कर्मे का करावी?

— ईश्वराने आपल्याला ज्या शरिरात पाठवले आहे त्याचे जीवन जगतांना त्याची कर्तव्ये करणे भागच आहे. आपल्याला अधिकाराने मिळालेली कर्मे, कर्तव्ये स्वधर्म ही फळाची आसक्ती सोडून करावी. योग्य कर्माचे फळ आपोआप मिळतेच व आपले मन व आरोग्य शांत, शुध्द राहते व सर्वांगीण उत्कर्ष होतो. यज्ञाचे, कर्माचे उद्दिष्ट ठेवावे पण फळासाठी लालसा, मोह ठेऊ नये नाहीतर आपण या मायेत अडकून जातो. एखाद्याला अधिक कष्टाचे कर्तव्य मिळते तो प्रारब्धाचा भाग आहे. पण योग्य ज्ञानउपायाने त्याचे क्लेश नष्ट होऊन फक्त आनंदच राहतो.

• निष्काम कर्मे फलासक्ती सोडून करतांना जगण्यातील मजा नाही का जाणार? जीवनात प्रगती कशी होणार?

— येथे 'मजा' म्हणजे सुख. पण तो देखिल दोष आहे. सुख टिकत नसल्यामुळे नेहमी कमीच पडते व हाव वाढत जाते. सुख मिळाले नाही तर पूढे राग मत्सर येतो व परत दु:खच होते. आपले अज्ञान व अशुध्द चित्त आपल्याला कायम सुखी ठेवत नाही. जगण्यातल्या ह्या तात्पुरत्या मजेपेक्षा नित्य आनंद, शांती, आरोग्य, उत्कर्ष, विकास हा निष्काम कर्मे फलासक्ती व कर्तुत्वाभिमान सोडून दक्षपणे, तत्परतेने केल्यावर मिळतात. त्यामुळे जीवनात प्रगती ही होतेच वर शारिरीक, मानसिक आरोग्य पण चांगले राहते. तीच खरी मजा.

• आपल्या हातून होणारी कर्मे ईश्वरार्पण का करावी? ही अंधश्रध्दाच होते ना?

— कर्मे आत्मा करीत नाही, सर्व गोष्टी प्रारब्धाने व ईश्वरइच्छेने होत आहेत. शेवटी आपल्याला सर्व सोडून ईश्वराकडेच जायचे आहे मग ती कर्मे व त्यांचे फल ईश्वरालाच अर्पण करावे. त्याने कर्तुत्वाभिमान व अहं जातो व चित्तशुध्दी होते. कर्मे ईश्वरप्रित्यर्थ करणे म्हणजे फक्त देव—देव वा पूजा करत बसणे नव्हे तर आपण आपली कर्तव्यकर्मे तत्परतेने करणे. निसर्गासाठी, समाजासाठी, गरजवंतांसाठी कर्मे करणे. अज्ञानांना ज्ञान देणे व कर्मे करता करता ईश्वराचे ध्यान, मनन वगैरे करणे. दान, पूजा व कर्मे फक्त तोंडाने 'ईश्वरार्पण करतो' असे बोलून चालत नाही तर त्यावरचा हक्क, कर्तुत्व व मिळणाऱ्या फळाची अपेक्षा खरोखरच मनापासून सोडावी लागते. योग्य अभ्यास व सराव ह्यांनी प्रचिती येऊन आत्मा व ईश्वराविषयी अंधश्रध्दा जाते.

• आपल्या कर्माचा आपण कर्ता कसा नाही?

— योग्य ज्ञान घेतल्यावर, आपला आत्मा, आपले शरिर, ईश्वर, प्रारब्ध ह्यांची कर्मे होण्यातली भूमिका समजते. कर्मे जरी शरिराने होत असली तरी ती समत्वाने, कर्तुत्वाभिमान व फलासक्ती सोडून केल्याने आपण त्यात बध्द होत नाही. जसे सैनिक समोरच्याला ठार मारतो तेव्हा तो ते कर्तव्य करत असतो त्यात त्याचा हेतू स्वतःचा स्वार्थ नसतो. ती सकाम कर्मे नसतात म्हणून त्या वाईट कर्माचा तो कर्ता होत नाही. अशाच प्रकारे दुसरी पण कर्तव्ये कर्मे होऊ शकतात. त्यांना कर्मे न बोलता क्रिया पण म्हणू शकतो. कारण ती ईश्वरइच्छेने, आपल्याला मिळालेल्या कर्तव्यामूळे, अधिकाराने झालेली असतात व आपण त्याचा कर्ता होत नाही व त्यांचे चित्तावर संस्कार उरत नाही. योग्य ज्ञानाने ईश्वरपरायण झाल्यावर आपल्यातील अहं गेल्यावर कर्तेपण संपते.

• निष्काम कर्मयोगी, 'कर्तुत्वाभिमान' सोडल्याने कमकुवत बनतो का?

— निष्काम कर्मयोग हा साधारण गृहस्थाश्रमात संभवतो. व गृहस्थाश्रमात

विशिष्ठ परिस्थितीत थोडा गुण दोष चालू शकतो जसे मुलांना वळण लावण्यासाठी तात्पूरते कठोर बनावे लागते, शिपाई चोराला शिक्षा देतो, इतरांच्या उत्कर्षासाठी पैसे कमवावे लागतात वगैरे. हे सर्व कर्तव्य बुध्दीने होते. निष्काम कर्मयोग्याचा हेतू शुध्द असल्याने उलट शौर्य वाढते, धैर्य वाढते, भिती चिंता संपते व त्याचा सर्वांगीण उत्कर्ष होतो. आत्मज्ञानाने व सर्व बंधनातून मुक्ती मिळाल्याने मरणाचे देखिल भय राहत नाही.

• सुख ते आवडणारच, दुःख ते आवडणार नाहीच. लोभ व राग येणारच. प्रकृतीच्या गुणांचे उल्लंघन करता येणे कसे शक्य आहे?

— आपण भौतिक जगात आल्यामुळे, शरिर मिळाल्यामुळे तहान, भुक, काम, ईश्वराची मोहमाया वा गुण काम करू लागतातच. शरिराला अन्नपाणी द्यावे लागते, तीचे आरोग्य ठेवावेच लागते, दुसऱ्या जीवाला जन्म घालावा लागतो हे तर शरिरधर्माच्या कर्तव्यापैकीच आहे. भूक लागली म्हणून दुसऱ्याची भाकरी खेचुन खाणे, अति खाणे असंस्कृतपणा आहे. कोणतेही कर्म, ज्ञान झाल्याशिवाय कसे होणार? पण ज्ञानाचा विवेकपूर्ण वापर करून कर्तव्येकर्मे कोणती व गुणदोष कोणते हे ठरवावे लागतात. जसे ज्ञानाची इच्छा, उतारवयातील व्यवस्था. ईश्वरावर लोभ, हा झाला उच्च कोटीचा स्वार्थ, अंतिम स्वार्थ वा परमार्थ, तो चालतो. प्र तिच्या गुणांपेक्षा शांती महत्वाची आहे. शारिरीक, मानसिक शांतीसाठी प्र तिच्या गुणांवर शरिरेंद्रियांवर ताबा मिळविणे अत्यंत जरूरी आहे. ज्ञान, सराव, निष्काम कर्मयोग हे यावर सुंदर उपाय आहेत. तसेच आपल्या भावना, आचार, विचार हयांमध्ये लक्षपूर्वक सुधारणा आणावी लागते. जेव्हा जेव्हा चुकीचे पाऊल पडते व भावना क्षुब्ध होतात तेव्हा त्यांना परतावे जरूरी असते. अशावेळी विषयांतर करणे, वेळ जाऊ देणे, मौनव्रत किंवा नामस्मरण पण मदत करते. घडणाऱ्या सर्व गोष्टी देवाच्याच पेने होत आहेत त्याबद्दल आपल्या भावना क्षुब्ध का होऊ द्याव्यात हा विचार करावा. विवेकपणे कंटाळा न करता आपल्याला सुधारावे लागते. चित्त विचलीत न होण्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास करावा लागतो. आत्मज्ञान जाणल्यामुळे, ईश्वराची माया जाणल्याने प्र तिच्या गुणांचा फोलपणा लक्षात

येतो व प्रारब्ध भोग सहन करता येऊ लागतात. दररोजच्या प्रयत्नाने सवयच लागून सुधारणा होऊ लागते. आनंददायक परिणाम दिसू लागल्याने धैर्य येऊन संशय मिटतो. आपल्या प्रयत्नांना ईश्वरशक्ती पण मदत करत असते. ज्ञान व परमानंद प्राप्तीने संपुर्ण तृप्ती होते.

• सर्व समजुन पण मन ध्यानात स्थिर राहत नाही. चंचलता कशी कमी करु?

— आपल्या देहाशी व सर्व सांसारिक बाजुंशी वैराग्य अलिप्तता घेतल्याने मन स्थिर होवू लागते. एकदम उडी न मारता अष्टांगयोगातील पायऱ्यांनुसार चित्त शुध्द करत जावे. इंद्रिये संयमन, आहार नियंत्रण, यम, नियम, निष्काम कर्मयोग, नाम, शरणागती, प्राणायाम यांनी शरिर व मन निरोगी, शांत बनते तर जप, प्रत्याहार, ध्यान, मुर्तिध्यान यांनी मन एकाग्र बनते. सतत अभ्यास, श्रद्धा व वैराग्य ठेवावे लागते. चंचल मन एकाकी राहात नाही त्याला सतत एकच नाम वा देवाचे ध्यान देऊन एकाग्र, समर्थ करावे लागते. चिंता भविष्य सर्व काही देवावरच सोपवुन हलके व्हावे. सर्व सांसारीक बाजुंशी वैराग्य वा अलिप्तता घेतल्याने मन शांत होते. फक्त ज्ञानच मनाला तृप्त करू शकते.
भक्तीयोगात काहीजण एकाग्रतेसाठी स्वतःच्या कल्पना शक्तीचा उपयोग करतात जसे आपल्या आवडत्या देवाला आपला मित्र, गुरू वगैरे मानुन तो दैनंदिन जीवनात आपल्या बरोबरच आहे असे कल्पून त्याच्याशी बोलतात, रमतात. गुरूंनी दिलेल्या नामाचे स्मरण करत एकरूप होतात.
विचार हे मनाचे स्वरूप आहे, चंचल विचार माया निर्माण करतात व हृदयातून येणरा पहिला विचार आहे 'मी' आणि तोच अहंकार आहे. नंतर वेगवेगळे असंख्य विचार येतात पण ध्यानात हे विचार कुणाला येत आहेत? मी कोण? अशी सतत विचारणा, अभ्यास करून मनाला त्याच्या उगमस्थानाकडे परतावे. बर्हिमुखी मनाला मायेकडून परतवून हृदयाकडे अंर्तमुख करावे. शेवटी 'मी' हेच 'अहं' नाहीसे होऊन सर्वत्र आत्मस्वरूप राहते. तोच ईश्वर, तोच आत्मसाक्षात्कार की, 'अहं ब्रह्मासी', 'सो—हंम'. आपण त्या परमेश्वराचे अंशच आहोत. त्या निर्गुण रूपाचे सगुण रूप आपणच.

• सर्वांनी समत्व अवलंबल्याने, मी व माझे सोडल्याने कम्युनिष्ट राष्ट्रांप्रमाणे आपले राष्ट्र तुटेल काय? साम्राज्यवादी अमेरीका तर आज उच्च स्थानावर आहे?

— गीतेत सांगीतल्याप्रमाणे समत्व अवलंबणे आणि मी व माझे, ममत्व सोडणे म्हणजे फक्त मानसिक बंधने तोडणे आहे. कर्तुत्वाचा अभिमान सोडणे आहे, कर्तुत्व किंवा कर्तव्यकर्म सोडणे नाही. ह्याच्या अवलंबनामुळे आपला व आपल्या देशाचा सर्वांगिण विकास होईल. जडवादी कम्युनिष्ट पूढाऱ्यांनी समत्व चुकीच्या पध्दतीने वापरल्यामुळे त्यांची महत्वाकांक्षा झाकुन गेली व त्यामुळे अर्धवट विकास होऊन राष्ट्र तुटले. सोन्याच्या शोधासाठी लालसेने गेलेल्या लोकांनी अमेरीका पुढे आणली. पैशाच्या मोहामुळे विकास होऊन भौतिक सुखे मिळत आहेत मग त्यांचा ओघ वैदिक संस् ती व आपले अध्यात्म ह्याकडे का वाढतो आहे?

• कामना गरजा कमी केल्यास माणूस आळशी बनेल. विकास कसा होणार?

— इथे माणसाने स्वत:चा स्वार्थ आवरायला सांगितला आहे व आपली कर्तव्यकर्मे चोखपणे पार पाडायला सांगितले आहे. कुटूंबासाठी, गरिब अडलेल्या समाजासाठी, निर्सगासाठी लाखो कामे पडलेली आहेत. ती केल्यावर सर्वांचीच प्रगती होणार. मग आपण आळशी कसे राहणार.

• जीवनामध्ये प्रत्येक गोष्टीचे टेंशन होते. त्या बद्दल काय करावे?

— हाच तर मायेचा व अहंचा प्रताप आहे. टेंशन किंवा मनस्ताप, ताण हा अनेक शारिरीक व मानसिक व्याधींना आमंत्रण देतो. जशी कर्मे, विचार तसेच फळ मिळते. कामनायुक्त व स्वार्थयुक्त कर्मे, दुसऱ्यांकडून अपेक्षा, भय, अहंकार, मी व माझे अशा आचार—विचारांचे फळ आहे ते. यावर गीतेतच सुंदर उपाय आहे. हे आधुनिक जीवन जगतांना नोकरी, धंदा, पैसा, मुले, पत्नी, नातेवाईक—मित्र यांच्या संदर्भात किंवा कोणतेही काम करतांना ते कर्तव्य समजून केले, निष्काम कर्मयोगाने केले तर टेंशन येत नाही. एखादी गोष्ट

आपल्या मनाप्रमाणे होत नसेल तर अहंकाराने त्याचा राग येता कामा नये. त्यावेळी जशी देवाची इच्छा किंवा पूर्व कर्मभोग म्हणून सामोरे जावे. आपल्या परीने आपण काम करतच रहावे. येणाऱ्या परिणामाची नुसतीच चिंता करू नये. संपुर्णपणे शरणगती पत्करून सर्व देवावरच सोपवल्याने टेंशन येत नाही. प्रत्येक घटना सहजतेने घ्यावी. समत्वाने सुख व दु:ख दोन्हीत आनंद मानावा. अहंकार गेला आपली समाजातली वेगळी प्रतिमा (इमेज) गेली की टेंशन गेलं. मनावर कोणतेही संस्कार, राग, द्वेष, सुख—दु:ख नाराजी ठेऊ नये. अस्थिर मनाला नामजप, मौन, ध्यान वगैरे गोष्टींनी स्थिर करता येते. यासाठी तत्परता, श्रध्दा, धैर्य व सराव पाहीजे. आपल्या जीवनापेक्षा इतर लोकांचे गरिबांचे जीवन किती कष्टमय व दु:खमय आहे याचा विचार केला असता आपल्याला देवाने कितीतरी चांगल्या गोष्टी दिल्या आहेत याची जाणीव करुन त्यांचा उपयोग केला पाहीजे.

• कधी न बघितलेल्या ईश्वरावर प्रेम कसे होणार?

— जर सुख शांती आनंद जरूरी आहे तर ईश्वराची गरज व महत्व आपल्याला वाटलेच पाहिजे. काही जणांना जीवंत गुरू ईश्वराचे माध्यम वाटतात कारण ते त्यांच्याशी संवाद करू शकतात, तर काही जण सगुण देवांचे गुण व पराक्रम बघुन त्यांच्याकडे मदत मागतात वा शरण जातात. पण सर्व सृष्टी व आपल्याला ज्या ईश्वराने बनवले आहे त्याने आपल्याला वेगवेगळी ज्ञानेंद्रिये देउन त्या सृष्टीतील आनंद लुटण्यास दिला आहे. आपल्या शरिरा पासुन ते सर्व जगापर्यंत एक सुनियोजीत निर्मीती केली आहे. त्याचेच सर्व उपकार आपल्यावर आहेत. त्याच्या सतत अनुसंधानाने आपलेपणा व प्रेम निर्माण होतो. असा हा ईश्वरच आपला आधार आहे मायबाप आहे मग त्याच्यावर श्रद्धेने प्रेम केले तरच आपल्याला आनंद मिळेल. ह्या ईश्वराशिवाय बाकिचे सर्व जग, आपले शरिर नष्ट होते ते सर्व असत्य आहे मग फक्त सत्य ईश्वर व त्याचा अंश आपल्यातील आत्मा ह्यांचेच सर्वात जवळचे नाते आहे. तोच एकटा आपला आहे, मग त्यांच्यातच फक्त प्रेम होवू शकते.

• एवढे फायदे आहेत तर सर्वजण ह्या मार्गाकडे का नाही वळत?

— सर्वांना दृष्य फायदे, भौतिक वस्तू व शरिर ह्यांबद्दलच आवड असते त्याला कारण आपल्याला मिळालेले चंचल, अतृप्त मन आणि माया. जेव्हा माणसाला परिपक्वता, विवेकपणा येतो किंवा जीवनात एखादा धक्का बसतो तेव्हा तो चिरशांती समाधान शोधू लागतो. काहीजणांना हा मार्ग अहंकारामुळे तुच्छ, कंटाळवाणा वाटतो. काहीजणांना ताबडतोब फळ पाहीजे असते, श्रद्धा धीर नसतो म्हणून ते मधेच सोडतात. तर काहीजण अर्धवट आचरण करतात जसे ते देवदेव करण्यात वा अयोग्य गुरूंच्या पाठिमागे धावण्यात वेळ दडवतात पण चित्तशुद्धी हा पाया आहे हे विसरतात. निस्वार्थ प्रेम, समता कधी व्यवहारात येत नाही. पुस्तकं नुसती वाचतात पण आचरण बदलत नाही. परमार्थ करताना सामान्य जीवन जगता येते हे लोकांना समजतच नाही, उलट हे जीवन शांत, निरोगी व उत्कर्षमय असते.

• मोक्ष हे अंतिम लक्ष आहे का?

— शांतपणे, तटस्थ बुध्दीने विचार करा की, जीवनात काय केल्यावर आपल्याला सुख, सफलता, आरोग्य मिळेल तेव्हा प्रथम डोळयासमोर येतो पैसा. पण पैसा ठरावीक सुख देतो. ते पण कायमचे नव्हे. मन कधीच समाधानी होत नाही. आपल्या इच्छा, गरजा वाढतच असतात. अपेक्षा—कामना पूर्ण न झाल्यावर नाराजी येते, राग येतो. नकळत द्वेष करू लागतो. त्यातून अनारोग्य येते. जीवनात काही दु:खदायक घटना होतात तेव्हा पैसा काम करत नाही. जीवनावर आपले नियंत्रण नसून त्या पाठीमागे वेगळीच शक्ती आहे. शेवटी आढळते की मनाची शांती हेच खरे सुख आहे. तिच्या प्राप्तीसाठी, गुणदोषासारख्या काही गोष्टी त्यागून, काही गोष्टींवर नियंत्रण ठेऊन, एकाग्रता साधुन, शरणागती पत्करून, बुध्दीचा विवेकपूर्ण वापर करून, सफल जीवनकर्म व चित्तशुध्दीचे संतुलन साधता येते. स्वत:च्या उत्कर्षासाठी इतर समाजाचा, निसर्गाचा विकास पण जरूरी आहे. आपल्यातील झाकाळलेला ईश्वर प्राप्त करणे व आपल्या ह्या जीवनातील कर्तव्यकर्मे करणे जरूरी आहे. ह्याच जन्मात जीवन सफल होणे जरूरी आहे त्यासाठी ताबडतोब योग्य प्रयत्न सुरू करायला हवेत. ह्या सुखी जीवनाला, सफलतेला, तृप्तीला, शांतीला, आत्मज्ञानाला, परमानंदाला, ईश्वरप्राप्तीला मुक्ती—मोक्ष हेच नाव आहे ना !

गीता उपदेश (आज्ञा)

१. सतत विवेकाने ज्ञानाची प्राप्ती करणे.

२. आचार्यांची सुश्रूषा करणे व त्यांच्याकडून ज्ञानप्राप्ती करून घेणे.

३. जन्म, म्हातारपण, रोग, मरण, दु:ख यातील दोषांचा विचार करणे.

४. आहार, विहार, निद्रा, जागरण, कर्म यांचा अतिरेक न होऊ देणे.

५. शरिर व शरिरेंद्रियांचा निग्रह करणे म्हणजे जीभ, त्वचा वगैरे इंद्रियांचे जरूरीपेक्षा जास्त चोचले पुरवत न बसणे. किंवा शरिराच्या गरजा पुरवतांना त्याचा अतिरेक न होऊ देणे, समाधानी रहाणे.

६. दिसणाऱ्या व न दिसणाऱ्या वस्तूंची, विषयांची इच्छा, चिंता सोडणे, म्हणजे कोणतीही गोष्ट झाली किंवा मिळाली तरी ठीक नाही तरी ठीक, सर्वांत आनंद मानणे.

७. सत्वगुणांना जवळ घेऊन रजो व तमो गुण सोडणे.

८. योगक्षेमची चिंता वाहत न बसणे.

९. काम, क्रोध, मोह, मत्सर, शोक, अहं, ममत्व, भिती मुळीच न बाळगणे.

१०. सर्वत्र सम समजणे. म्हणजे सर्व जीवीतांचा व आपला आत्मा एकच आहे. कोठेही उच्चनीच वगैरे भेदभाव न करणे.

११. प्रिय वस्तूचा, व्यक्तिचा वियोग झाला वा दुरावली असता शोक न करणे.

१२. इष्ट वस्तुंची प्राप्ती झाली असता अतिखूष न होणे व अनिष्ट वस्तू प्राप्त झाली असता वा अनिष्ट घटना घडली असता वाईट न वाटणे. म्हणजे आपल्या भावनांवर ताबा मिळविणे वा आपल्या स्वभावाच्या स्वाभाविक वृत्तीचा अतिरेक न करता नियमन करणे. आपल्या असमाधानी चंचल मनावर ताबा मिळविणे.

१३. शरिर व त्याच्या इंद्रियांच्या विषयांना, इच्छांना सक्तीने नव्हे त आकर्षण नष्ट करून आपल्या स्वाधीन ठेवणे. बळजबरी केल्यास पुढे माणुस चिडचीडा, हट्टी बनू शकतो. जरी विषयांचे ज्ञान झाले वा समोर आले तरी त्याचे संस्कार, वासना मनात न ठेवणे तसेच त्या विषयांचे

चिंतन न करणे, त्यांची तृष्णा न करणे. उदा. चमचमीत अन्न, मऊ आसन, स्त्री—पुरूष वगैरे विषयांमुळे वहात न जाणे.

१४. कर्तुत्वाभिमान म्हणजे हे काम मी केले असा गर्व व फळांची आसक्ती म्हणजे मिळणाऱ्या मोबदल्याकडे बघून कर्म करणे, असे न ठेवता कर्मे करणे.

१५. आपली कर्तव्ये व अधिकाराने मिळालेली कर्मे जाणून दक्षपणे व तत्परतेने पार पाडणे.

१६. सर्व कर्मे ईश्वरार्पण करणे.

१७. सुख व दु:ख देणाऱ्या सर्व गोष्टी एकसारख्या समजणे.

१८. दु:खी जीवांवर दया करणे. समाजातील प्रतिमेखातर नव्हे.

१९. कोणाचाही द्वेष न करणे.

२०. सर्वांशी मित्रत्वाने, समतेने राहणे. प्रत्येकात ई वरच आहे असे समजुन प्रेम, सेवा करणे.

२१. निपक्षपातीपणे वागणे व निर्णय घेणे. शत्रू व मित्र दोघांसाठी एकच व्यवहार करणे. भ्रष्टाचार न करणे.

२२. मान—अपमान, प्रिय—अप्रिय, शुभ—अशुभ, माती—सोने ह्यांना सम समजणे.

२३. कोणीही आपला अपराध केला, चिडवले, दु:ख दिले तरी मनात क्रुध्द न होता त्याला अज्ञानी समजून क्षमा करणे. त्याला दु:ख देण्यापेक्षा त्याला पश्चाताप होऊन, योग्य ज्ञान मिळून तो सुधारावा ही इच्छा, प्रार्थना करावी.

२४. वाणीचे नियमन करणे. दुसऱ्याची गुप्तता तिसऱ्याला सांगु नये, चहाडया—भांडणे लावू नये. दुसऱ्याला वाईट बोलू नये, खोटे वा माहीत नसलेले बोलू नये. जे आपण दुसऱ्यास देतो ते वस्तुत: आपण आपल्यासच देत असतो.

२५. नेहमी शांत, संतुष्ट समाधानी, आनंदी व प्रसन्न राहणे.

२६. अंर्तबाहय शरिराची, मनाची शुध्दता स्वच्छता व पवित्रता ठेवणे.

२७. भांडखोर, शास्त्र—संस्कार शुन्य लोकांमध्ये न रहाणे, ज्ञानी लोकांशी संवाद करणे.

२८. कोठेही मी मोठा धार्मिक, ज्ञानी असा आव न आणणे. धन, कुल, विद्या यांचा गर्व न करणे.

२९. शुध्दभावाने कोणतेही काम, दुसऱ्याशी व्यवहार करणे, त्यात कपट फसवणूक, खोटेपणा नसावा. देव बघत असतो.

३०. दुसऱ्याला दाखविण्यासाठी, प्रभाव पाडण्यासाठी वा लालसेने दान, मदत, यज्ञ, पूजा वगैरे न करणे.

३१. कोणाही जीविताला विना योग्य कारण पीडा न देणे. सर्व जीवीतांत, जो कोण संर्पकात येतो त्यात परमेश्वराचाच अंश आहे हे समजून कोणालाही दु:ख न देणे. उलट सेवा, सन्मान, प्रेम देणे.

३२. गरजवंताला मदत व भूकेलेल्याला अन्न देणे.

३३. आपण सात्विक व पाहीजे तेवढेच अन्न खाणे.

३४. प्रसन्न व पवित्र ठीकाणी वास्तव्य करणे.

३५. आपले शरिर व आत्मा, परमात्मा वा ईश्वर यांना जाणणे.

३६. परमार्थाविषयी, मोक्षमार्गात बुध्दी स्थिर ठेवणे, संशय न घेणे.

३७. तप, यज्ञ, वेदाभ्यास, शास्त्राभ्यास करणे.

३८. योगाभ्यास, प्राणायाम, ॐकार चा सतत जप वा अन्य नाम घेणे.

३९. ध्यान करणे, आपले मन, बुध्दी आत्म्याच्या–ईश्वराच्या ठिकाणी एकाग्र करणे.

४०. एकाच ठिकाणी वास्तव्य न करणे.

४१. गरजू लोकांसाठी, समाजासाठी कामे करणे, त्यांना ज्ञान देणे.

४२. जीवनात शेवटी प्रपंचातील कशाचीही इच्छा न करणे, ऐहिक व पारलौकिक विषयांवरील त्याग, वैराग्य घेणे.

४३. कोठेही ममत्व वा भावनात्मक बंधन न ठेवणे. जसे धन, गृह, पुत्र, पत्नी, आपली व दुसऱ्याची चिंता, माझे व मी त्यांचा, आपल्यानंतरची विवंचना बंधन वगैरे सर्व सोडणे.

४४. एकान्तात राहणे व ईश्वराचेच ध्यान करणे.

४५. आत्मस्वरूपात राहणे.

स्वयंसुचना— (संकल्प, प्रतिज्ञा, प्रार्थना)

स्वयंसुचना ह्या सुरवातीला वा ध्यानाच्या पहिल्या टप्प्यात, आत्मविश्वासाने व श्रद्धेने घ्याव्या लागतात. दररोज कमीतकमी तीन योग्यवेळी वा सकाळी उठताना आणि झोपताना एकाग्रतेने घ्याव्या किंवा पाठ होईपर्यंत वाचाव्या. जेवढया सुचना कमी तेवढा प्रभाव जास्त. ह्यानी संशय व उणेपणा जातो. वैयक्तिक गरजे प्रमाणे सुचनांमध्ये बदल करावा. नकारात्मक सुचना नसाव्यात.

सुखासन वा शवासन घेऊन डोळयासमोर शुभ चिन्ह वा चित्र ठेवावे वा मनासमोर आणावे किंवा एकाग्रतेने जप करावा, दिर्घश्वास ठेवावा. थोडयावेळाने वा डोळे जड होतील तेव्हा श्वास मंद करावा, जप बंद करावा. पायाच्या बोटांपासुन डोक्यापर्यंत प्रत्येक अवयवातील ताण नष्ट होत आहे, सर्व शरिर कापसाप्रमाणे हलके होत आहे अशी कल्पना वा सुचना करावी व पुढील उदा. सुचना घ्याव्यात

१. विश्वव्यापी सर्व शक्तिमान ईश्वराचे प्रभुत्व व आपल्या जीवनावरील ताबा मी मान्य करून त्याला शरण जात आहे.

२. मी ईश्वराचाच अंश आहे हे समजल्यामुळे माझी अंर्तशक्ती जागृत होत आहे व मन शांत आनंदमय व तृप्त होत आहे.

३. माझे भवितव्य, सुखदु:ख, चिंता सर्वकाही ईश्वरावर सोपवल्यामुळे मी मुक्त व सुरक्षीत झालो आहे व माझे मन, शरिर आरोग्यदायी होवू लागले आहे.

४. विश्वास आणि धैर्य मिळाल्याने माझे शरिरेंद्रीयांवर व मनावर संपुर्ण नियंत्रण आले आहे आणि माझी सर्व अशुद्धी नष्ट होत आहे.

५. सर्व बाबतीत सकारात्मक दृष्टिकोण आल्यामुळे जे काही होत आहे ते चांगल्यासाठीच हे मला समजले आहे.

६. मन सम आणि तृप्त झाल्यामुळे मला राग—द्वेष येत नाही की भिती नाही, कोणत्याही व्यसनाची गरज नाही की अहंकार नाही.

७. मला हे शरिर व अधिकार मिळाल्यामुळे मी आपली कर्तव्ये निष्कामबुध्दीने तत्परतेने व सहजतेने करत आहे.

८. मी सतत दिर्घश्वासाबरोबर देवाचे अर्थपुर्ण नाम न विसरता घेत आहे.

९. दिवसेंदिवस माझी विवेकबुध्दी, स्मरणशक्ती व एकाग्रता वाढत आहे.

१०. ईश्वराच्या कृपेने सतत प्रयत्न करून मला यश मिळत आहे.

११. दररोज मी प्रत्येक बाबतीत सुधारत चाललो आहे.

जगातील सर्वश्रेष्ठ ज्ञान म्हणजे जे आपल्या जीवनाचे सर्वांगीण ध्येय काय ते सांगते, ते आहे आत्मज्ञान. उत्क्रांती हा निसर्गाचा नियमच आहे. अंधारातुन उजेडाकडे, अज्ञानातुन ज्ञानाकडे, बंधनातुन मुक्तिकडे वा चंचलतेकडुन स्थिरतेकडे जाणे उचितच आहे. परमेश्वरप्राप्ती ह्या साध्यासाठी आपले जीवन हे साधन म्हणुन आपल्याला मिळाले आहे. विश्वाचा प्रारंभ्र होण्याच्या अगोदर असलेल्या शुन्य वा बिंदूच्या पलिकडेपण ईश्वर असतो म्हणूनच ह्या सर्व जगताची निर्मिती झाली. त्यासाठी मनाच्या निष्पाप शुन्य वृत्तीरहित अवस्थेपलिकडील ईश्वराची एकरूपता महत्वाची आहे व त्यासाठी निवृत्ती होवून वा जप ध्यानात त्या एकटया सत्य ईश्वरावरच चित्त केंद्रित, सुक्ष्म करावे लागते. ईश्वराच्या अनुभुतीसाठी आकलन ाक्ती आत आत न्यावी लागते.

मनुष्याला वासना, संस्काराच्या बंधनामुळे पुर्नजन्म मिळतो अ ाांती मिळते. त्याच्या आसक्त विचारांचा, कर्माचा हेतू बाधक ठरतो, त्याचे कर्म नव्हे. म्हणजे एकतर हे जगत, देह वगैरे सर्व माया, अनात्मा समजुन अडकू नये व निष्काम कर्म करावे किंवा विचार, कामना, वासना, वृत्ती, प्रेम, कर्म वगैरे सर्वकाही त्या सत्य ईश्वराकडे वळवून सतत शरणागत रहावे.

शरिर मिळाल्यामुळे देहबुध्दी, अहं, कर्म वगैरे होणारच. जीवनात होणाऱ्या घटना विधीलिखीत आहेत व शरिराला प्रारब्धाचे भोग होणारच हे सर्व तर ईश्वरइच्छाच. त्याचा परिणाम मनावर सुख दुखा:द्वारे होत असतो. प्रारब्ध निमुटपणे भोगुनच संपवावे लागते. पुर्वसंस्कारानुसार अंत:करणात भाव तयार होतात पण त्या भावात ईश्वरप्रेरीत विवेकबुध्दीनुसार बदल करता येतो. परमेश्वरप्राप्ती हा आंतरिक वा मानसिक योग असल्यामुळे प्रारब्धाचा भाग कमी व विवेकबुध्दीने प्रयत्न करण्याचा भाग अधिक आहे. आपली बुध्दी व प्रयत्न ईश्वरइच्छेखाली चालवून वृत्तीवर, विचारांवर, नविन कर्मावर ताबा होवू शकतो.

ज्ञान हे आत्म्याचे स्वाभाविक रूप आहे तर बुध्दी ही आत्मशक्तिची ज्ञानक्रीया आहे. त्यामुळे बुध्दी चंचल आहे. मायेच्या प्रभावाखाली ती अयोग्य चालते तर ईश्वर, सद्‌गुरू व ज्ञानाच्या प्रभावाने योग्य सद्‌बुध्दीत रूपांतरीत होते. जरी वृत्ती, स्वभाव हा चित्तगुणसंस्काराप्रमाणे होतो पण सद्‌विवेकबुध्दीद्वारे आपल्या मनाला विचारांना वळवून अंत:करणावर होणारे वासना, संस्कारांचे

आघात टाळता येतात. सतत ईश्वरइच्छेत, नामात राहून तृप्तिची, शांतिची व निष्काम सहजतेची भावना निर्माण करून आपले नेहमीचेच जीवन कर्म व संस्कार शुध्द ठेवता येतात ज्यायोगे प्रारब्धात भर पडत नाही.

।रिरातील आत्म्याचे चैतन्य, ज्ञान व जाणिव ही शुध्द असते पण त्यात पुर्वसंस्काराप्रमाणे व देहबुध्दी, अहंमुळे वेगवेगळया वृत्ती तयार होतात व मनात त्याप्रकारचे चंचल विचार, कामना येवू लागतात व चित्त लक्ष तेथे भरकटू लागते. पुढे हेच तिव्र होवून तसा स्वभाव बनतो, कर्म होते व परत वासनांचे संस्कार अंत:करणावर जमु लागतात. हेच वासना संस्कारांचे आकर्षण बंधन पुर्नजन्माचे कारण बनते. तेव्हा हे संस्कार शुध्द करणे, सतत शुध्द ठेवणे व वृत्ती स्थिर करणे प्रथम लक्ष ठरते. सदाचार, समता, समाधान, सत्य ईश्वरावर श्रध्दा, सर्मपण, सहजता, अलिप्तता, निष्काम कर्मयोग व ह्यांचा सतत सराव वगैरेंनी हे लक्ष गाठू शकतो. पुढे काही काळाने चित्तशुध्दी होवून ईश्वरावर चित्त स्थिर केले असता किंवा आत्मचिंतनात, आंतरमन वा प्रतिभा जाग्रुत होवून सुक्ष्मात आत जात आत्मचैत्यनाला जाणू लागते. सद्‌बुध्दीने विकसीत, शुध्द व सुक्ष्म केलेली जाणीव वा आकलनशक्ती ही आत्म्याची जाणीव वा ज्ञान करून देते पण हीच आकलनशक्ती स्थुलात नेहमी आपल्याला देह, जगत व अहंची जाणीव करून देत असते म्हणजे तीच वृत्ती, ‍विचार, मन आहे तीच माया आहे आणि हीच माया सद्‌बुध्दीने योग्य दिशेला वळवता येते. योग्य साधनेने निवृत्ती होवून जीवावरचे, चैत्यन्यावरचे मायेचे आवरण हटताच त्याचे स्वत:चे आत्म्याचे ज्ञान बाहेर येते. आणि त्या बुध्दीला आकलनशक्तीला जीव शिव एकच हे समजते. पण हे सर्व कोण करवते तर ईश्वररूपी मायाच. म्हणजेच योग्य रूपातले ज्ञान तोच आत्मा तर अयोग्य रूपातले ज्ञान तीच माया. याचा अर्थ माया, सर्व जग, आपण, आत्मा, परमात्मा एकच आहेत. तेव्हा त्यांची एकरूपता, तृप्ती, शरणागती, निष्काम कर्तव्य, सेवा, त्याग, शांती हेच आपल्या देहाचे आपले जीवनकर्म ठरते.

ज्ञानी सर्व जग मिथ्या समजतो तर भक्त हे सर्व भगवंताची लीला समजतो. ध्यानाद्वारे वृत्तीची निवृत्ती करणे हा थोडक्यातला पल्ला थोडयाच लोकांना जमतो, पण सर्वसामान्याना नेहमीचे आधुनिक जीवन जगताना निष्काम कर्मयोग, चित्तशुध्दी व ईश्वराचे सतत शरणागत अनुसंधान (नाम) ह्याद्वारे शांती ईश्वरप्राप्ती शक्य होते.

हा सर्व आटापीटा कशासाठी तर मानवाने आपले जीवन पशुप्रमाणे फक्त पोट भरण्यात वा स्वार्थीपणे जगण्यात न घालवता ज्ञानाने विवेकबुध्दी विकसीत करून आपल्या मनावर, इंद्रियांवर ताबा ठेऊन, अंत:करण शुध्द करून, हे जमत नसल्यास निव्वळ शरणागती पत्करून ह्या भूतलावर बंधूभावाने, समतेने राहत इतर जीवीतांवर, निसर्गावर, समाजावर प्रेम करावे मदत करावी यासाठी. आपण सर्वांच्या उत्कर्षासाठी. आपल्यावर येणाऱ्या आपत्ती, रोग, म्हातारपण व मृत्यू यांना सामोरे जातांना आपले मन व चित्त शांत व स्थिर रहावे यासाठी आणि शुध्द होवून ई वरी तत्वात कायमचे ांतपणे विलीन होण्यासाठी.

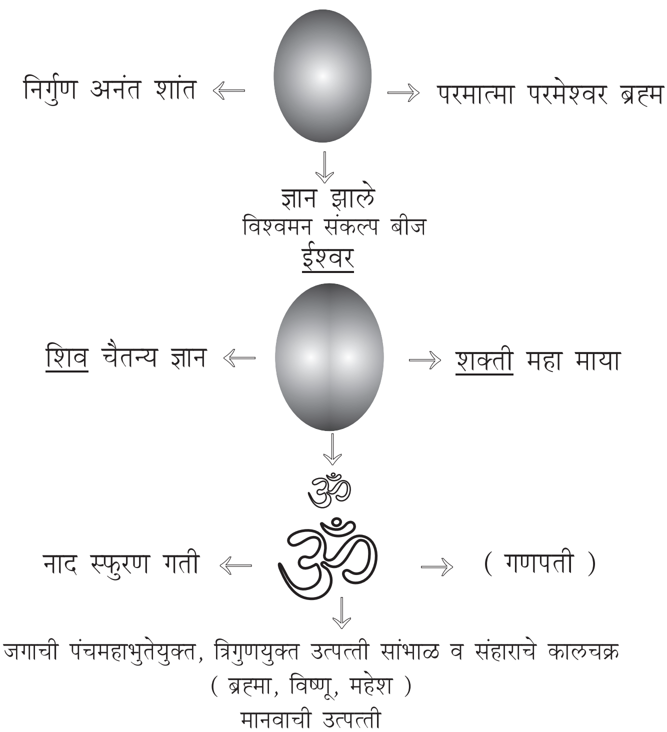
आपण आपली मनोवृत्ती व काम करण्याची सवयच बदलली पाहिजे. आपल्या संबधात येणाऱ्या प्रत्येक जीवांमधला चांगलेपणा घेऊन आपल्या जीवनात घडणारी प्रत्येक घटना सहजतेने घेतली पाहिजे. सर्व घडामोडींचा भार श्रध्देने देवावर टाकत आपल्या मनास एका निडर सकारात्मक सहज अवस्थेत नेऊन ठेवले पाहिजे. सतत सवय लागण्यासाठी किर्तन, संगीत वगैरे एखादा छंद किंवा त्यापेक्षा शरणागत होऊन सतत देवाचे नाम, आठवण घेत तन्मय होणे उत्तम.

मोक्ष, पुर्नजन्म मिळो न मिळो, कुंडलिनी क्ती जागृत होवो न होवो, ई वर मिळो न मिळो पण ांतमय, आनंदमय, उत्कर्षमय व आरोग्यदायी जीवन नक्कीच ह्या मार्गात मिळेल.

ज्ञानाने, कर्तव्यकर्माने, सुसंस्कृतपणे जगत, जीवन एक ओझ न करता, आपल्याला मिळालेल्या जीवनाचा हेतू सफल करावा. येथेच मुक्त होऊन सतत ब्रह्मानंदाचा आनंद घ्यावा कारण तुमच्यात ईश्वराचा अंश आहे, शुध्द आनंदमय परमात्मा आहे फक्त तुम्हाला धैर्याने तूमची वागवणूक व मन वळवून बघायचे आहे. वेळ न दवडता.

।। श्री ष्णार्पणमस्तू ।।

।। ॐ तत् सत् ।।



जगतातील प्रत्येकात अर्धवट झाकाळलेला चैतन्यमय आत्मा व अर्धनिद्रीस्त शक्ती असते. जेव्हा आत्म्याभोवतालचा मळ, अशुद्ध चित्त हटते व चंचल मन एकाग्र सुक्ष्म होऊन शक्ती जागृत होते आणि तीचा आत्म्याशी योग होतो तेव्हा साक्षात्कार, आत्मज्ञान होते. त्यासाठी विवेक बुद्धिने योग्य ज्ञानपुर्वक सतत साधन सराव करावा लागतो. सोबत गुरू व ईश्वरकृपा लागतेच. निर्गुण परमात्म्याची कल्पना करणे आपल्या कुवतीबाहेर आहे म्हणुन सगुणाचा आधार घ्यावा लागतो. ।। सर्व खल्विदं ब्रह्मास्मि ।।

।। ॐभूः ॐर्भुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐतपः ॐसत्यं
ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात।।

आधुनिक जीवनासाठी थोडक्यात गीताज्ञान व अध्यात्म